

Le meilleur pour votre famille

Le Plaisir de la Cuisine Saine







Le meilleur pour votre famille

Le Plaisir
de la
Cuisine Saine

Edito

Chère cliente, cher client,

Nous avons réalisé le livre « Le plaisir de la cuisine saine » suite aux nombreuses demandes de la part de notre clientèle et de nos conseillers, car le Thermomix est l'allié parfait pour se nourrir sainement tout en profitant du plaisir de la préparation ainsi que de la dégustation. Beaucoup plus qu'une mode, le retour aux produits naturels et la conscience d'être maître de sa propre forme témoignent de notre besoin réel de préserver notre santé.
Le livre a été conçu en collaboration avec une spécialiste en la matière : la nutritionniste Anne Bernabeu qui a créé un concept nutritionnel et des recettes spécialement pour le Thermomix.

Manger est un plaisir qu'il nous est facile de satisfaire quotidiennement : nous ne pouvons qu'être séduits par les délicieuses saveurs que dégagent nos mets les plus divers, par les couleurs que la nature met si joliment en scène dans nos assiettes, par la complicité qui naît de la dégustation.
Aujourd'hui, manger bon, manger beau ne suffisent plus : nous voulons désormais manger sainement sans perdre autant les bons côtés de la vie.

Le Thermomix vous permet de réaliser facilement des repas équilibrés avec des aliments frais et naturels. Dans « Le plaisir de la cuisine saine », nous vous proposons une multitude de recettes intégrées dans des menus types pour assurer un apport idéal en éléments nutritionnels. De plus, lors de la réalisation d'une recette, la température, le temps de cuisson et la vitesse indiqués vous offrent une exploitation optimale des aliments, préservant leurs qualités nutritionnelles.

Au travers de ce livre, vous allez découvrir les trucs et les astuces d'une alimentation saine. Pour vous plonger encore plus dans le sujet, vous trouverez dans l'introduction des informations qui vous permettront de stimuler votre santé et de conserver votre vitalité tout au long de l'année.

Manger mieux et « manger bon » avec le Thermomix, c'est facile !

Karl Jürgen Hilgers
Directeur Général
Vorwerk France Thermomix

Sandra Jossien
Responsable Support du
Réseau de Vente / Marketing

Pourquoi se nourrir sainement

Un acte quotidien

« La gastronomie est la connaissance raisonnée de tout ce qui a rapport à l'Homme en tant qu'il se nourrit. Son but est de veiller à la conservation des Hommes, au moyen de la meilleure nourriture possible ».
Brillat-Savarin, Physiologie du goût, XVIIIe s.

Se nourrir est bien plus que manger, que porter un aliment à sa bouche. Se nourrir, c'est choisir son alimentation, préparer les aliments, être dans un certain environnement humain et matériel, déguster, éprouver du plaisir, digérer... L'acte revêt ainsi trois fonctions intimement liées à l'humanité : nourrir, réjouir, réunir. La France est particulièrement sensible à cette complexité et richesse, comme en témoigne la diversité du vocabulaire autour de la table.

Pourquoi un livre de cuisine intitulé « Le plaisir de la cuisine saine »? Parce qu'alimentation et santé sont intimement liées : l'alimentation est à la fois gage de santé, quand elle est saine, mais à l'inverse peut aussi être cause de maladies chroniques. L'alimentation doit être au carrefour de la santé, car elle est une arme particulièrement efficace pour être en forme et en bonne santé, longtemps. C'est une activité à la fois anodine et vitale, et même répétée 3 à 4 fois par jour ! Aujourd'hui, l'on peut s'aider des dernières connaissances scientifiques, sans oublier les traditions.

Il faudra donc garder à l'esprit, tout au long de la lecture de cette introduction nutritionnelle aux recettes Thermomix, que se nourrir est un acte de santé, mais aussi un plaisir des sens, tant lors de la préparation que lors de la dégustation avec vos convives.

« La gastronomie est art du bon goût, la nutrition science du bien manger. Un mariage heureux se réussit au quotidien ».
Dr Jean-Louis Etienne.

La prévention des maladies chroniques

Nous savons maintenant, grâce entre autres aux études épidémiologiques, que le développement des maladies chroniques courantes trouve une origine dans l'alimentation. La Société Française de Santé Publique note que « les dernières décennies ont vu le développement de pathologies pour lesquelles l'alimentation et l'activité physique sont parmi les principaux facteurs de risque » (rapport à la Présidence française pour une action européenne). Les maladies concernées sont les cancers, les maladies cardio-vasculaires (infarctus, embolie cérébrale), le diabète, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, l'obésité bien sûr, l'ostéoporose, le vieillissement prématuré, la maladie d'Alzheimer... On estime qu'un tiers des cancers, et des décès dus à des maladies cardio-vasculaires, sont liés à une mauvaise alimentation. D'autres auteurs avancent des chiffres plus alarmants.

La prévention des maladies cardio-vasculaires passe par un régime approprié et une activité physique modérée et régulière. Chez des personnes ayant déjà eu un infarctus, une alimentation adéquate permet de diminuer considérablement les risques de récidives, les traitements médicamenteux venant seulement compléter ces effets ! Le choix des acides gras bénéfiques et l'élimination des néfastes, une forte consommation de fruits et légumes et davantage de poisson et de céréales complètes, sont les clefs de ce régime préventif (73% des décès cardiaques en moins chez les personnes suivant ces recommandations [1]).

L'alimentation actuelle est-elle carencée ?

Les éléments nutritionnels constitutifs des aliments (ou nutriments) jouent un rôle à tous les niveaux de l'organisme. Ainsi, vitamines et minéraux sont indispensables pour une bonne vision, la construction du squelette, le transfert des influx nerveux, la coagulation sanguine, un système immunitaire performant, la régénération des tissus...

[1] Etude de Lyon du Pr. Renaud

Un apport incorrect en ces nutriments provoque des dérèglements du métabolisme. Les carences alimentaires graves sont alors le scorbut (carence en vitamine C), le Béribéri (carence en vitamine B_1), le rachitisme (carence en vitamine D), l'anémie (carence en fer)... Il est généralement admis que ces carences majeures sont très rares dans nos contrées, ou bien chez des groupes de la population aux besoins modifiés (femmes enceintes, personnes alcooliques...). Cependant, de récentes études scientifiques [2] indiquent que le statut de la population française présente quelques carences ou déficiences :

- *23% des femmes en âge de procréer ont une déplétion totale des réserves en fer.*
- *15% des hommes ont un taux sanguin de vitamine D en dessous des seuils.*
- *Plus de 70% des individus ont des apports en magnésium inférieurs à ceux conseillés.*

Une autre étude [3] a évalué que des carences en vitamine B_6, en iode, en calcium, en magnésium se rencontraient dans la population française. La Société Française de Santé Publique note, quant à elle, les carences en folates, fer et iode.

On retiendra que l'alimentation couvre en général nos besoins nutritionnels, mais que certains minéraux et vitamines peuvent être apportés en quantités insuffisantes, et que les sub-carences (apports insuffisants sans que des signes cliniques soient décelables) ne sont pas rares en France. Maniez avec précaution les comprimés de minéraux ou vitamines, car les excès peuvent être toxiques. Porter attention à son alimentation est un pré-requis indispensable à qui veut éviter d'avoir des déficiences nutritionnelles, à qui veut être en bonne santé. Se nourrir de façon variée et diversifiée reste la meilleure garantie, et la plus agréable, pour couvrir la palette de nos besoins nutritionnels.

[2] Communication du Dr Serge Hecberg sur l'étude Suvimax, novembre 2000
[3] Table ronde IFN/Alliance 7 / ANIA octobre 98

Où vous situez-vous ?

Tout d'abord, vous pouvez tester quelques-unes de vos connaissances en nutrition. Allez en fin du livre et jouez aux questions «vrai ou faux».

Ensuite, connaissez-vous votre IMC, Indice de Masse Corporel, ou index de Quetelet ? C'est un indicateur très simple pour repérer où vous vous situez par rapport à votre «poids de forme», car il est bien corrélé à la proportion de tissus adipeux du corps. Un homme est plus souvent en bonne santé quand son IMC est compris entre 23 et 25 ; une femme le sera entre 20 et 23. Si tel n'est pas le cas, modifiez votre alimentation pour retrouver ce poids optimal ; cela serait un atout pour atténuer les problèmes d'insuline, d'articulations, d'essoufflement, de vision...

$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille x Taille } (m^2)}$$

Objectif :

IMC Femme = [20-23]

IMC Homme = [23-25]

Par exemple, une femme mesurant 1m65 et pesant 57 Kg est dans son "poids de forme". Son IMC est de 21 (57/(1,65 x 1,65). Le maître mot de la nutrition est donc ***prévention active*** *face aux maladies qui peuvent survenir au cours de notre vie. Si les populations des pays en voie de développement connaissent la malnutrition par déficience, ici nous connaissons la malnutrition, par excès et déséquilibre. Sachant que l'Homme serait programmé génétiquement pour vivre 120 ans - souvenez-vous de Jeanne Calment - cela vaut la peine de s'intéresser à notre alimentation, sans attendre qu'une maladie ne se déclare. Le souci de bien se nourrir doit être quotidien.*

Thermomix, grâce aux conseils et recettes qui suivent peut devenir votre allié pour une alimentation saine.

Les notions de base en nutrition : nutriments et familles d'aliments

Connaissant le rôle que joue l'alimentation pour notre santé, découvrons maintenant les «acteurs» de cet équilibre. Les aliments sont scindés au cours de la digestion en de plus petits éléments, aptes à passer la paroi intestinale et à être utilisés par notre organisme ; ce sont les nutriments. Nous allons vous présenter les nutriments, ces fameux « acteurs », car c'est en connaissant la diversité des nutriments apportés par les aliments que l'on prend conscience de la réalité du conseil « manger varié » et du rôle actif des aliments pour la santé. Ceci dit, comme le disait J. Tremolière « l'Homme consomme des aliments et non des nutriments ».

Les protéines

Rôle : Les protéines sont une longue chaîne d'acides aminés, dont l'enchaînement est codé par l'ADN, c'est-à-dire notre code génétique. On considère les protéines comme « matériau noble ». Elles donnent la structure de nos cellules (les briques de notre corps en quelque sorte), et elles servent de base aux substances vitales que sont les enzymes, les anticorps et les hormones qui régulent le bon fonctionnement de notre organisme.

Besoin : Nous stockons très peu de protéines, environ 3 grammes ! Il nous faut donc manger des protéines tous les jours. L'adulte a besoin de moins d'1 g/kg de poids chaque jour, et l'enfant de légèrement plus pour sa croissance. A défaut, les muscles et organes se fragilisent, le système immunitaire est moins performant, nous devenons plus faibles et sensibles aux infections, la croissance est ralentie.

Sources : Nous trouvons dans l'alimentation des protéines d'origine animale (viande, œufs, poisson) et d'origine végétale (céréales, légumes secs). Les protéines d'origine animale ont une meilleure valeur nutritionnelle car elles contiennent les 8 acides aminés essentiels dans de bonnes proportions ; l'œuf étant proche de la perfection. Les protéines végétales sont déficientes en un acide aminé (Lysine dans les céréales par exemple) et doivent être consommées en association. Ainsi, les céréales associées aux légumes secs ont une valeur protéique proche des protéines

animales ; de nombreux plats traditionnels traduisent cette connaissance empirique : le couscous (semoule de blé et pois chiche), haricots et tortilla de maïs en Amérique Centrale, chapati de blé et lentilles en Inde, riz et soja en Chine...

Equivalences : 20 g de protéines (soit ⅓ à ¼ de nos besoins quotidiens) sont dans :

œufs	*2 œufs*
viandes	*70 g de bœuf, 80 g de poulet, 100 g de côtelette d'agneau, 80 g de foie, 70 g de jambon*
produits de la mer	*90 g de crevettes (décortiquées), 80 g de thon en conserve, 100 g de moules, 100 g de lieu noir, 120 g de maquereau*
produits laitiers	*70 g d'emmental, 100 g de camembert, 250 g de fromage blanc, 4 yaourts, 600 ml de lait*
légumes secs (cuits)	*220 g de pois chiches, 240 g de lentilles, 240 g de haricots rouges*
céréales	*250 g de pâtes (cuites), 250 g de pain (1 baguette), 330 g de maïs doux (en conserve), 430 g de riz (cuit)*

Conseil : Nous ***consommons actuellement trop de protéines animales*** *(les ¾) . Il faudrait inverser le rapport au bénéfice des protéines végétales, ce qui permettrait dans le même temps de réduire l'apport en graisse qui est souvent associé aux protéines animales.*

Les lipides (ou graisses, ou acides gras)

Rôle : Ce sont les nutriments les plus énergétiques (9 kcal/g) et notre organisme a la capacité de les stocker facilement. C'est pourquoi leur consommation doit être modérée et correspondre aux besoins du corps en quantité et en qualité. Ceci dit, les lipides sont des nutriments indispensables : constituants de base des parois de nos cellules, ils jouent un rôle dans les échanges régulés d'informations entre organes.

Saviez-vous aussi que les cellules nerveuses et le cerveau sont surtout constitués de lipides ? Les lipides interviennent dans le système immunitaire, la fluidification du sang (et par là-même la prévention des maladies cardio-vasculaires), la fièvre… Les graisses sont indispensables à l'assimilation des vitamines « liposolubles » (A, D, E, K). Enfin, elles rehaussent les mets et fixent les arômes.

Besoins : Tout d'abord, sachez qu'il existe plusieurs sortes d'acides gras, selon leurs structures chimiques, qui ont des rôles dans l'organisme et des origines alimentaires différents.

acides gras	***parmi les rôles***	***exemples d'aliments***
saturés	*« Stock », paroi des cellules*	*Viandes, fromages, beurre*
monoinsaturés	*Régulation cholestérol, parois*	*Huile d'olive*
polyinsaturés	*Système immunitaire, fluidification sanguine*	*Huile de noix, huile de colza, poissons gras*

En quantité, une ration journalière ne devrait pas dépasser 60 g pour une femme et 80 g pour un homme. En qualité, il faudrait utiliser à parts égales les trois grandes familles de lipides : ⅓ saturés, ⅓ monoinsaturés, ⅓ polyinsaturés.

Sources : Comme pour les protéines, on distingue l'origine de l'aliment pour en déduire le type de lipides : soit animal terrestre, soit végétal et animal aquatique. Les premiers sont surtout sources d'acides gras saturés (viandes, charcuterie, œufs, lait). La graisse de l'animal peut cependant changer selon sa propre alimentation, surtout pour le porc, qui pourra contenir alors des acides gras monoinsaturés ; les volailles sont elles naturellement riches en acides gras monoinsaturés (comme le canard). Les seconds, végétaux (olive, noix, amandes, soja, germe de blé …), et poissons gras (maquereau, saumon, hareng…) sont surtout riches en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés (Acides Gras Essentiels), particulièrement intéressants pour notre santé.

Equivalences : 25 g de lipides (soit les besoins minimums journaliers) se trouvent dans :

animale	*50 g de saucisson sec (10 tranches), 60 g de rillettes, 80 g de côtelette de porc, 300 g de thon à l'huile, 620 g de poulet*
crémerie	*30 g de beurre, 30 g de mayonnaise, 60 g de beurre allégé à 41%, 70 g d'emmental, 85 g de crème fraîche à 30%*
confiserie	*70 g de chips (2 poignées), 150 g de croissant (2 ½)*
huiles végétales	*25 g de toutes les huiles (olive, maïs, arachide...) = 2 cuillerées à soupe*
« graines »	*50 g de cacahuètes, 80 g d'olives noires, 70 g de noisettes*

Conseil : Il n'y a pas de « mauvaises » graisses, mais nous consommons trop de graisses saturées. ***Apprenez à choisir les graisses d'origine végétale*** *(huiles, graines), ainsi que les poissons, et à réduire la consommation de beurre, charcuterie ainsi que les aliments contenant des « graisses cachées » (croissant, quiche, pâtisserie ...).*

Les glucides (ou sucres)

Rôle : C'est notre principale source d'énergie pour nous mouvoir, digérer, renouveler nos cellules... C'est aussi « le carburant » du cerveau et des muscles pour les activités d'endurance. La digestion « coupe » les glucides en glucose, dont le taux dans le sang modifie la glycémie et informe ensuite le cerveau quand le taux est bas et qu'il est temps de manger à nouveau ! Les aliments sources de glucides sont en même temps riches en fibres et en vitamines B. Enfin, les glucides apportent la saveur sucrée, dont nous sommes particulièrement friands.

La moitié au moins de nos besoins énergétiques devrait être couverte par les glucides... ce qui est loin d'être le cas (30 à 40% aujourd'hui), en particulier à cause d'une trop forte consommation de graisses et de la suppression par certain(e)s des pains, pâtes, riz... L'alimentation d'une journée devrait apporter 250 à 400 g de glucides.

Sources : Les aliments riches en glucides sont les céréales, les légumes secs, les tubercules, les fruits, les produits laitiers (sauf les fromages), les aliments sucrés. Comme pour les protéines et lipides, on peut dire que tous les glucides ne se valent pas, différenciés selon leurs indices glycémiques. Plus l'indice glycémique est élevé, plus la digestion est rapide et plus le taux de sucre dans le sang (glycémie) augmente rapidement. ***Privilégiez les glucides d'index glycémique faible.***
Le tableau vous donne une idée de l'ordre des index glycémiques entre aliments, mais sachez que l'index baisse encore selon les mélanges d'aliments.

Glucides	***Aliments par ordre décroissant d'index glycémique***
Rapide	*Carottes > Miel > Corn-flakes > Pain > Biscottes*
Mi-lents	*Sucre > Pomme de terre > Banane > Riz > Petits pois >Spaghetti*
Lents	*Lentilles > Haricots > Yaourts > Poire-pomme > Raisins > Fructose*

Equivalences : 100 g de glucides (soit le minimum pour une journée) se trouvent dans :

céréales	*450 g de pâtes, 380 g de riz, (cuit) 380 g de maïs doux*
légumes secs	*592 g de haricots blancs, 790 g de lentilles (cuits)*
tubercules	*550 g de pommes de terre*
fruits	*500 g de bananes, 900 g de pommes, 1,2 kg d'oranges*
produits laitiers	*2 kg de yaourt*
sucreries	*100 g de sucre de table, 130 g de miel, 151 g de barre chocolatée*

Conseil : « Faites d'une pierre deux coups » et ***choisissez des produits complets*** *(céréales, sucre de canne non raffiné), qui, outre les glucides, vous apportent des vitamines B et des minéraux.*

Les fibres

Rôle : Elles ont longtemps été négligées, car elles ne sont pas totalement digérées, n'apportent que très peu d'énergie et ne servent pas de matériaux de construction au corps. Leur utilité est cependant certaine : elles aident à la progression du bol alimentaire le long du tube digestif

(en d'autres termes au transit), rassasient, aident à la régulation de l'insuline, nourrissent notre flore intestinale, participent à la prévention du cancer colique. N'oubliez pas que, pour jouer leur rôle d'aide au transit, les aliments riches en fibres doivent être consommés avec de l'eau.

Besoins : Sous l'appellation « fibres » voisinent des produits très différents, parmi lesquels on distingue les fibres solubles et insolubles. Il faut varier les types de fibres (pruneaux, légumes, céréales...), qui ont chacun des avantages complémentaires, et non pas se contenter de fibres de son en concentré, comme une prescription médicale. La consommation de fibres est d'environ 10 à 20 g par jour dans notre pays, alors qu'elle devrait avoisiner 30 à 40 g par jour.

Sources : Les légumes verts, légumes secs, fruits, fruits secs, céréales.

Equivalences : 10 g de fibres (soit pour un repas environ) se trouvent dans :

légumes verts	*310 g de carottes, 330 g de haricots verts, 410 g d'asperges, 1 kg de courgettes*
légumes secs (cuits)	*130 g de lentilles, 160 g de flageolets,*
fruits frais	*350 g de poires, 500 g de bananes, 500 g pommes, 600 g d'oranges*
fruits secs	*60 g pruneaux, 140 g de dattes, 180 g de bananes séchées*
céréales	*20 g de son brut, 110 g de riz complet, 180 g de pain complet, 330 g de riz blanc, 500 g de pain blanc, 650 g de corn-flakes*

Conseil : Trop peu de fibres, c'est fréquent. Si tel est votre cas, introduisez-les dans vos repas ***progressivement****, en commençant par des légumes cuits, et ensuite des crudités de temps en temps. Si vous passiez du jour au lendemain de trop peu à beaucoup, vos intestins s'en trouveraient irrités, et vous pourriez être tenté d'arrêter là l'expérience. Ce serait dommage !*

L'eau

Rôle : Quelques mots sur l'eau, seule boisson indispensable (à part le lait maternel pour le bébé). Notre corps est composé de 73% d'eau (80% pour un enfant) ; c'est bien un élément vital pour nous. L'eau hydrate nos cellules, permet les échanges, véhicule des vitamines (B et C), permet l'élimination des déchets via l'urine, et la transpiration...

Besoins : Pour compenser les pertes d'eau (urine, respiration, transpiration, selles), il nous faut 2,5 litres d'eau par jour, soit 1 litre via l'alimentation et 1,5 litre en boisson (eau plate, eau gazeuse, tisanes...).

Les vitamines et minéraux

Rôle : Pour fonctionner harmonieusement, notre corps a absolument besoin de micro-nutriments (les minéraux et 13 vitamines), mais en très petites quantités. En outre, ces petits éléments ne peuvent être synthétisés par le corps (sauf les vitamines D, K et quelques B), ils sont donc « indispensables » car ils doivent être apportés par l'alimentation. Les vitamines et les minéraux favorisent les réactions dans l'organisme à tous les niveaux : production d'énergie, vision, peau, cheveux, absorption du calcium, synthèse des globules rouges, coagulation du sang, antioxydant...

Besoins : Les besoins journaliers sont estimés pour la population française en moyenne ; ce sont les Apports Nutritionnels Conseillés ou ANC[4] (voir tableau). Les besoins sont légèrement différents chez les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées. Enfin, ne consommez pas de micro-nutriments de façon excessive, car certains sont toxiques à haute dose (vitamines A, D, B_3, B_6 , fer...) !

Sources : Légumes, fruits, céréales, foie, huiles, viande, poisson, beurre, levures... Dans presque tous les aliments, surtout complets et de bonne qualité ! On distingue les vitamines liposolubles (A, D, E et K) apportées avec des lipides et les vitamines hydrosolubles (C et les B) véhiculées avec de l'eau. Vous verrez plus loin que les vitamines sont fragiles et peuvent être sauvegardées en cuisine.

[4] Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, par A. Martin et coll. 2001.

Vitamines	Rôles	Sources alimentaires	Besoins quotidiens (H/F) adultes
A (rétinol, bêta-carotène)	*Vision, peau, muqueuse, différenciation cellulaire, résistance aux infections*	*Jaune d'œuf, beurre, foie, huile de palme, mangue, carotte, feuilles vertes*	*800/600 µg*
D (calciférol)	*Absorption du calcium, croissance des os, transmission nerveuse*	*Poisson, huile de foie de morue ; fabriquée sous notre peau.*	*5 µg*
E (tocophérols)	*Antioxydant, antivieillissement, anti-inflammatoire*	*Huile de germes de blé, céréales complètes, carottes, veau*	*12 mg*
K	*Coagulation du sang, calcification des os*	*Feuilles vertes, huiles ; fabriquée par notre flore intestinale.*	*45 µg*
B_1 (Thiamine)	*Utilisation des glucides, fonctionnement des muscles et du système nerveux*	*Porc, levure de bière, abats, noisettes, légumes secs, céréales complètes, légumes secs, jaune d'œuf*	*1,3/1,1 mg*
B_2 (Riboflavine)	*Peau, cheveux, transformation des glucides, lipides et protéines*	*Abats, fromages à moisissures, œufs, épinards, abricots secs, lait*	*1,6/1,5 mg*
B_3 (Niacine ou PP)	*Energie, bon fonctionnement cellulaire (croissance, peau, yeux)*	*Abats, viande et poisson, champignons*	*14/11 mg*
B_5 (Ac. panto-thénique)	*Utilisation des sucres et graisses, synthèse des acides gras, peau, cheveux*	*Abats, levure, viandes, champignons, amandes et noix*	*5 mg*
B_6 (Pyridoxine)	*Utilisation des protéines, fabrication des globules rouges, transmission nerveuse*	*Abats, volailles, porc, bar, épinards, truite, légumes secs, céréales complètes, jaune d'œuf ; fabriquée par notre flore.*	*1,8/1,5 mg*
B_8 (Biotine)	*Nécessaire pour transformer les aliments en énergie. Importante dans la synthèse des acides gras*	*Levure de bière, abats, jaune d'œuf, champignons, légumes secs ; fabriquée par notre flore.*	*50 µg*
B_9 (Folate)	*Formation des globules rouges(avec B_{12}), développement du fœtus*	*Foie, levure, salade verte, châtaignes, noix, amandes, roquefort, huîtres*	*330/300 µg*
B_{12} (Cobalamines)	*Globules rouges, fonctionnement cellules nerveuses, utilisation des protéines*	*Abats, viande de bœuf (pas dans les végétaux) ; fabriquée par notre flore*	*2,4 µg*
C (Ac. ascorbique)	*Antifatigue, antioxydant, absorption du fer, synthèse collagène et des os*	*Fruits frais (cassis, kiwi, agrumes), légumes frais (persil, poivron, chou)*	*110 mg*

Minéraux (principaux)	*Rôles*	*Sources alimentaires*	*Besoins (H/F) adultes*
Potassium	*Contraction des muscles et du cœur, équilibre entre intérieur et extérieur de la cellule*	*Légumes frais, légumes secs, fruits secs, viande rouge, bananes*	*~4 g*
Sodium	*Equilibre entre intérieur et extérieur de la cellule, transmission nerveuse*	*Sel de table, plats cuisinés, fromages, biscuits apéritif, charcuteries*	*~3 g*
Calcium	*Formation des os et dents, contraction des muscles, transmission du signal nerveux, coagulation du sang*	*Sardines en boîte (avec arêtes), fromages, choux, amandes, certaines eaux*	*900 mg*
Phosphore	*Formation des os et dents, cellules nerveuses*	*Fromages à pâte dure, œufs, poissons, légumes secs, dinde, amandes*	*750 mg*
Magnésium	*Contraction des muscles, du cœur, transmission des influx nerveux, utilisation des protéines*	*Chocolat, pain complet, noix, légumes secs, épinards, bananes,*	*420/360 mg*
Fer	*Fabrication des globules rouges, anti-anémie, transport de l'oxygène, énergie*	*Boudin noir, abats, viande rouge, légumes secs, cacao, épinards, moules*	*9/16 mg*
Zinc	*Croissance, système immunitaire, fonctionnement des organes, reproduction*	*Huîtres, gingembre, viande de cheval, jaune d'œuf, légumes secs*	*12/10 mg*
Cuivre	*Nécessaire à la croissance osseuse et à la formation du tissu conjonctif. Aide l'organisme à absorber le fer des aliments. Présent dans de nombreuses enzymes.*	*Crustacés, légumes, fruits secs, foie*	*2,0/1,5 mg*
Iode	*Régulation de la thyroïde, système hormonal, développement du fœtus*	*Fruits de mer, algues, sel de mer*	*150 µg*
Sélénium	*Antioxydant, utilisation des protéines*	*Céréales complètes, fruits de mer, poissons, ail, œufs*	*60/50 µg*

Réf. : ANC 2000 (sauf Potassium et Sodium)

Décryptez votre assiette :
les familles d'aliments

Les 7 familles et la pyramide de l'alimentation

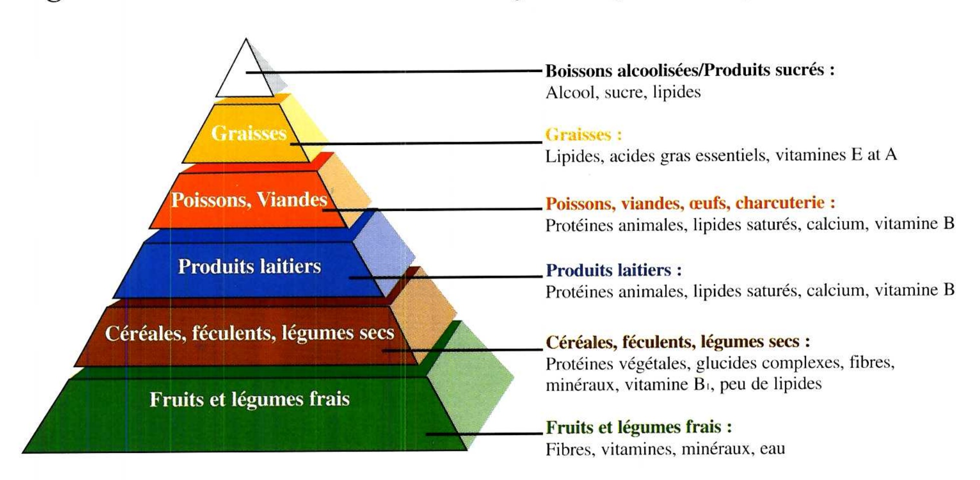
Les aliments sont répartis en 7 familles ; chacune est caractéristique de certains nutriments et a sa couleur ! Ainsi, quand vous mangez un aliment de la famille marron - céréales, féculents, légumes secs - vous avez des protéines végétales, glucides complexes, fibres, minéraux, vitamine B_1, et peu de lipides. Pour avoir une alimentation équilibrée et variée, mangez des aliments appartenant à toutes les familles, chaque jour si possible.

Mais quelles quantités et proportions ?

La pyramide des aliments répond à cette question. La base de notre alimentation devrait reposer sur les familles verte, légumes et fruits frais, et marron, les bases de la pyramide.

Au dernier "étage" de la pyramide : les boissons et sucreries, non indispensables.

A noter que, dans la famille "rouge", il faut préférer les poissons aux viandes : car moins riches en graisses et de meilleure qualité. Les oléagineux (fruits secs et autres graines comme les arachides), quant à eux, se placeraient entre les viandes et les graisses ; ils contiennent des lipides végétaux, des minéraux, vitamines (E). Ce sont des concentrés d'énergie intéressants, mais dont il ne faut cependant pas abuser.



De l'énergie !

Eh oui, nous mangeons pour en tirer de l'énergie. Notre corps peut être comparé à une machine, ou une voiture si vous préférez, qui a besoin de « carburant » pour bien fonctionner. Notre corps produit de l'énergie en digérant les aliments ingérés, c'est-à-dire en les coupant, en les transformant puis en les distribuant aux organes qui en ont besoin. Protéines, glucides et lipides libèrent respectivement 4 kcal, 4 kcal et 9 kcal par gramme ; l'alcool dégage 7 kcal, surtout transformés en chaleur et en graisse.

Partant de ce principe, les aliments ont été analysés pour déterminer combien, 100 grammes d'aliments, apportaient de kcal, mais aussi de nutriments, ; on obtient alors la table de composition des aliments. Vous pouvez ainsi hiérarchiser les aliments entre eux et réaliser par exemple que les biscottes sont plus caloriques que le pain. En réalité, les calories sont un détail en nutrition : la qualité, c'est-à-dire la composition du repas, est beaucoup plus importante. Et de grâce, ne comptez pas les calories en cuisinant ou en mangeant !

La majeure partie de cette énergie (70%) est utilisée pour faire « tourner la machine » (entretien et fonctionnement du corps, maintenir la température à 37°C...) ou soutenir ce que nous appelons le rythme métabolique de base. Environ 10% d'énergie sont nécessaire pour la digestion ; c'est pourquoi l'on aime mieux se reposer après un repas copieux, dont la digestion fatigue. Enfin, l'activité physique utilise environ 20% de cette énergie produite, mais cette proportion est variable selon le mode de vie et peut représenter jusque 40% pour des personnes non sédentaires (travailleurs de force).

L'énergie est mesurée en kilojoules (kJ) ou en kilocalories (kcal), plus souvent appelées Calories pour simplifier. Nos besoins varient selon de nombreux paramètres : corpulence, âge, sexe, activité physique, grossesse, climat, régime, stress... Pour une activité physique moyenne, une femme aura besoin de 1800 kcal, et un homme de 2200 kcal par jour.

En pratique :
du menu à la cuisine en passant par le marché

Vous connaissez maintenant la théorie, ce que contiennent les aliments, leurs atouts. Passons aux « travaux pratiques ».

Equilibrez votre alimentation

Avant de faire vos courses, prévoyez des menus équilibrés.
L'énergie apportée par une ration équilibrée est répartie entre 12% de protéines, 55% de glucides, 33% de lipides. La tendance actuelle dans la population française est plutôt une alimentation constituée de 15% de protéines, 45% de glucides et 40% de lipides. On voit qu'il faut surtout augmenter les glucides et diminuer les lipides (en particulier les acides gras saturés).

Vous l'avez vu précédemment, votre alimentation doit être variée : utilisez des aliments de tous les groupes, mais en donnant plus ou moins d'importance à certains, selon la pyramide.
En pratique, simplifiez les notions de nutrition théorique (si, si !) et considérez les 3 piliers de l'alimentation : lipidoprotéines, féculents et légumes verts[5]. Les féculent ont une action sur le pancréas et l'insuline.

lipidoprotéines	***féculents***	***légumes verts***
viandes, poissons, charcuteries, œufs, fromages, lait, noix, arachides ...	*céréales, pain, pâtes, pommes de terre, légumes secs, sucres, pâtisseries, boissons sucrées... (plus de 20 g de glucides /100g). Les féculents ont une action sur le pancréas et l'insuline.*	*Les « légumes verts » sont les légumes de couleurs jaune, orange, verte, qui ne sont pas classés en « féculents ».*

Enfin, portez votre choix sur des aliments de qualité qui vous apportent plus de saveur et de richesse nutritionnelle. Les recettes «Thermomix et alimentation saine» ont d'ailleurs été conçues ainsi :

- *sucre roux (500 mg de sels minéraux, contre 50 mg dans le sucre blanc),*
- *légumes de saison,*
- *huile d'olive vierge (vitamine E),*
- *gros sel gris (type «sel de Guérande»),*
- *farine complète.*

[5] Selon la pratique du Dr Yves Laraque

Quelle quantité manger ?

Les conseils d'alimentation saine s'arrêtent souvent à « mangez équilibré et varié ». Il faut aller plus loin et rappeler de ne pas manger de trop grandes quantités. Les portions suivantes vous aideront à créer des menus, en vous inspirant de votre livre de recettes Thermomix ou en créant de nouvelles. Pour des hommes, des personnes très actives ou des enfants en croissance, les portions seront légèrement plus importantes.

Entrée	*- Crudités : comptez 150 g*
	- Viande, poisson : 50 à 70 g
Plat principal	*- Viande, poisson : 150 g*
	- Oeufs : 2
Accompagnement	*- Légumes cuits à volonté (comptez 200 à 300 g)*
	- Riz, pâtes, féculents : 150 g cuits
Dessert	*- Fruits : 150 g*
	- A base de farine, céréales : 100 g cuits

Quelle fréquence, quelles associations d'aliments ?

Il est plus facile de prévoir un menu autour du plat principal ; l'entrée et éventuellement le dessert seront choisis en fonction. Nous développons donc plus ici le choix du plat principal, mais pensez à prévoir une crudité à chaque repas.

Ne doublez pas les aliments que nous consommons souvent en trop grande quantité. Par exemple, un repas équilibré doit compter une source de protéines et non pas deux ou trois ; ainsi, avec un plat principal de viande, ne choisissez pas une entrée d'œuf et un dessert de fromage !

En pratique, l'équilibre se fait sur la journée ; ne cherchez pas nécessairement que chaque repas soit équilibré en P/G/L.

Préférez les associations :
(lipidoprotéines + légumes verts) ou (légumes verts + féculent)
(plutôt que lipidoprotéines + féculents).
Et rappelez-vous l'association céréales + légumes secs dont la valeur protéique est proche de celle de la viande.
Les fréquences de consommation s'observent quant à elles sur une semaine. La meilleure façon de savoir comment l'on mange est d'ailleurs de noter tous les aliments consommés pendant 7 jours dans le semainier ci-dessous.

Jours de la semaine	*petit déjeuner*	*déjeuner*	*goûter*	*dîner*
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Afin de vous habituer à une cuisine équilibrée, nous vous conseillons de planifier, au début, votre semaine dans un même semainier. Sur une semaine, prévoyez au déjeuner 3 fois du poisson (de préférence « gras »), 2 fois de la viande blanche, 2 fois de la viande rouge.

Quand manger ?

L'idéal serait de manger quand on a faim ; la réalité de nos vies sociales fait qu'il en va autrement. Fort heureusement, le rythme des journées est compatible avec le rythme métabolique ; il y a un repas toutes les 4 à 6 heures, tout du moins en France.

La journée commence avec un ***petit déjeuner****, fait de pain, d'une matière grasse, de produit laitier et de boisson (thé). Certaines recettes Thermomix s'adaptent parfaitement à une consommation du matin (semoule aux fruits, riz au lait). Si vous préférez avoir un petit déjeuner identique tous les jours de semaine, découvrez ces nouvelles recettes le week-end. Le petit déjeuner est un repas important car il fait suite à plus de 8 heures de «jeûne». Si vous ne pouvez rien avaler le matin, ne vous forcez pas coûte que coûte, mais introduisez des aliments progressivement, préparez le maximum la veille, et prenez votre douche avant pour laisser le temps à votre système digestif de se réveiller aussi !*
Puis le ***repas de midi*** *comprendra un aliment du groupe lipidoprotéines (viande, ou poisson) accompagné de légumes verts.*
Un ***goûter*** *(un fruit) s'avère pour beaucoup très judicieux ; il évite les fringales qui font grignoter juste avant le dîner.*
Enfin, le ***dîner-type*** *est composé d'une soupe, suivie de fromage, œuf ou jambon ; ce peut être aussi un plat complet unique (gratin, grosse salade). Un dîner léger correspond au besoin de l'organisme :*
pas d'effort physique à venir, digestion plus légère qui ne perturbe pas le sommeil ; en outre, les excès seraient stockés sous forme de tissus adipeux.

La cuisine en action

Choisissez des aliments de qualité et de saison

Vous voila prêts pour le marché : tout d'abord, préférez faire vos courses sur les marchés ou directement auprès des producteurs. La grande distribution est contrainte d'acheter ses produits en grande quantité et à l'avance ; ils sont souvent moins goûteux, moins intéressants d'un point de vue nutritionnel et parfois plus chers (les fruits et légumes). Les produits issus de l'agriculture biologique offrent le plus souvent des produits de meilleure qualité (goûtez-les) ;

ils conservent une meilleure teneur en sels minéraux que ceux provenant de l'agriculture conventionnelle (calcium +10%, potassium +18%, phosphore +13%[6]). Sur le marché, choisissez des légumes fermes ; refusez les carottes ou poireaux mous, fanés, flétris par exemple. Les poissons seront achetés entiers, à l'œil bombé et vif, le corps d'aspect brillant et ferme, les ouïes rouges, sans odeur d'ammoniac. Et orientez vos achats vers les produits de saison, malgré le choix hallucinant sur nos étals, à cause des produits cultivés hors sol ou acheminés par avion depuis les tropiques. Les produits de saison sont en général meilleur marché, plus savoureux, plus riches en minéraux et vitamines et correspondent à nos besoins physiologiques, car notre corps aussi fonctionne selon la saison.
En termes de choix, nous l'avons vu, remplacez peu à peu les aliments raffinés par leur version complète ; leur saveur plus prononcée est d'ailleurs due à la teneur supérieure en minéraux. Connaissez les poissons gras qui apportent les lipides « oméga 3 » : maquereaux, harengs, sardines, flétans, anguilles, saumons ; ce sont des poissons des mers froides, souvent à peau bleue. Vous vous souvenez qu'il faut varier les huiles car elles sont complémentaires et apportent chacune des acides gras essentiels. Sachez choisir les huiles d'assaisonnement utilisées crues, et les huiles qui peuvent être chauffées.

Cuisson	**Assaisonnement**
Olive	*Soja*
Pépins de raisins	*Colza*
Maïs	*Germes de blé*
Arachide	*Noix*

Comment préserver la qualité nutritionnelle

Les vitamines sont pour la plupart très fragiles : à la chaleur (vit. C, B_1, B_9, B_{12}), à la lumière (K, E, B_2), à l'acidité (A, D), à l'oxydation (A, B_6, B_9, E et C), au lavage (B_1). Les minéraux et vitamines peuvent aussi passer dans l'eau de cuisson, par le phénomène de diffusion, et être perdus.

[6]Source : Technologie culinaire à la carte : Ed. J. Lanore

Le mode de préparation influe donc directement sur la proportion de nutriments disponibles au final dans votre assiette.

Vous avez pris soin de choisir des aliments de qualité, préservez leur qualité nutritionnelle grâce à des gestes simples :

- *Consommez les aliments pendant leur période de conservation : 3 à 4 jours pour les légumes à feuilles vertes (épinards, laitue...).*
- *Epluchez les fruits et légumes finement, car les vitamines sont souvent sous la peau. Laissez la peau dans la mesure du possible, car elle protège le légume dans son intégrité ; ainsi, seuls 7% de la vitamine C sont perdus quand la pomme de terre est cuite à l'eau avec sa peau, contre 40% pelée.*
- *Préparez les crudités, coupez-les le plus tard possible, puis arrosez d'un jus de citron, et protégez-les d'un film alimentaire, pour diminuer les effets de l'oxydation.*
- *Lavez les légumes rapidement, sous peu d'eau, avant l'épluchage, cuisez dans le minimum de liquide de cuisson et préférez la cuisson à la vapeur, pour limiter les pertes dans l'eau ; ou bien consommez l'eau de cuisson, c'est-à-dire en soupe, riche alors en minéraux.*
- *Pratiquez la « juste cuisson ». Une cuisson trop longue ou trop forte vous fait perdre du temps et de l'argent, mais diminue aussi la qualité nutritionnelle de l'aliment. Dès 45°C, certaines vitamines perdent leur activité, ou aux très fortes températures pour d'autres vitamines (B_6, B_{12}) (cas des conserves, et des produits conservés par UHT). Apprenez à cuire les légumes à la vapeur (panier Thermomix et Varoma) le temps nécessaire pour avoir des légumes "al dente" et non pas mous ; vous l'apprécierez particulièrement avec brocoli et chou-fleur.*
  Les grillades menées trop longtemps dégagent des composés cancérigènes, surtout par la cuisson extrême des graisses, au barbecue. Les protéines (œuf ou viande) cuisent (coagulent) à partir de 80°C. Inutile donc de trop pousser la cuisson, d'autant plus qu'au-delà de 110°C, des composés chimiquement nouveaux se forment, que notre organisme

digère mal. Le Thermomix est là l'outil adapté, grâce au réglage de la température exacte et qui reste constante.

Choisissez le bon assaisonnement

En choisissant des aliments de qualité, vous découvrirez une saveur, parfois oubliée, propre à l'aliment, et vous devriez diminuer spontanément les additions de sel, sucre, huile, beurre, crème qui étaient utiles surtout pour donner du goût à des aliments parfois insipides.
Apprenez à mesurer vos gestes quand vous salez et sucrez : ces deux ingrédients sont généralement utilisés en trop grande quantité pour notre santé, et masquent le goût de l'aliment. Cette technique de diminution les quantités est plus profitable que l'utilisation des édulcorants (ou faux sucres), aujourd'hui déconseillée par les nutritionnistes.
Variez les assaisonnements en utilisant le citron, les yaourts (en sauce), la moutarde, l'ail, l'oignon, les herbes fraîches, les cornichons, la sauce soja... Votre Thermomix est ici encore un atout.
Herbes et épices sont les trésors de vos placards. Rien de tel pour donner une saveur, sans calories, avec originalité et finesse. Ayez à portée de main thym, romarin, sauge, estragon, cumin, gingembre, muscade, girofle ; découvrez la cardamonne dans les desserts lactés ou le thé... A chaque épice son histoire et son utilisation.

Cuisinez vous-même grâce au Thermomix

Le premier des avantages du Thermomix est de donner du plaisir en cuisinant vous-même au lieu d'acheter des produits pré-cuisinés.
Cet appareil ménager très complet vous permet de préparer des plats dont toutes les étapes sont détaillées dans les livres de recettes. Nombre de personnes - les hommes y compris - autrefois néophytes se sont mises en cuisine grâce au Thermomix. C'est la première étape primordiale pour une alimentation saine : votre santé mérite que vous investissiez un peu de votre temps en cuisine, que vous sachiez de quoi sont faits les plats, que votre appétit soit alléché.

Le Thermomix vous aidera à gagner du temps dans la préparation pour que vous puissiez déguster tranquillement un plat confectionné par vos soins. Le Thermomix vous permettra aussi de réaliser des économies, en choisissant des aliments « bruts » que vous transformez vous-même. Ainsi, vous n'achèterez plus de plats préparés à l'avance, pâte brisée, chapelure, amande en poudre... Comparer les prix est très instructif.
Enfin, puisque c'est vous-même qui rassemblez les ingrédients, vous pouvez contrôler la qualité des mets et éviter les additifs, conservateurs et autres colorants qui se logent de nos jours dans la plupart des aliments industriels, même les petits pots pour bébé !

Vous avez maintenant les notions essentielles pour comprendre le lien entre alimentation et santé, vous savez de quoi sont composés les aliments, vous avez choisi de bons ingrédients de base pour des plats préparés par vos soins, il est temps de passer à table. Ce serait une erreur que de négliger le cadre du repas.
Quand vous travaillez, vous veillez à ce que votre environnement soit propice à la concentration, si votre travail est intellectuel, ou vous choisissez des vêtements confortables et chauds pour une activité en plein air. Faites de même quand vous vous préparez à manger ; cela est plus souvent possible qu'il n'y paraît, mais introduisez ces petits trucs à votre rythme. Ne soyez pas serré à la ceinture, installez-vous confortablement, asseyez-vous (!), éteignez la télévision, mâchez, n'ayez pas de conversations contrariantes.
Elément primordial : la respiration. Observez votre respiration, est-elle courte, seulement le haut du corps ? Apprenez à respirer tranquillement, par le ventre. Réalisez que votre système digestif est en grande partie logé au niveau de votre ventre, et qu'il a besoin d'être massé doucement et non pas contracté.

Pour compléter cette introduction, retrouvez « l'avis du nutritionniste » tout au long des recettes.

Bon appétit !

Entrées

Salade fraîche de fenouil à l'orange

Temps de préparation : 10 mn + rafraîchissement + Thermomix 30 sec

2 bulbes de fenouil
1 grosse orange
1 citron
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 ou 2 pincées de sel fin
1 pincée de piment en poudre
1 c. à café de poudre d'orange (option)

Nettoyer le fenouil : laver, enlever éventuellement la première enveloppe si elle est abîmée, conserver les petites feuilles (qui ressemblent à de l'aneth) et couper en morceaux.

Peler l'orange et conserver une moitié pour en détacher les quartiers. Mixer l'autre moitié dans le bol ***10 sec à vitesse 6.***

Y ajouter les morceaux de fenouil. Hacher le tout ***10 sec à vitesse 4*** *en aidant avec la spatule. Ouvrir et racler les bords avec la spatule.*

Ajouter l'assaisonnement (huile d'olive, jus du citron, sel, piment, poudre d'orange), remuer ***10 sec à vitesse 1.***

Décorer le plat avec les quartiers d'orange et les feuilles de fenouil ; servir très frais.

Dans un repas équilibré

En entrée la ***salade de fenouil à l'orange,*** *puis offrez des* ***cailles aux raisins*** *et un* ***gâteau au yaourt.*** *Votre repas est ainsi équilibré : source de protéines (cailles, yaourt), de glucides (gâteau), de lipides (huile d'assaisonnement et de cuisson pour les cailles) et des fruits ou légumes frais.*

L'avis du nutritionniste

L'orange est un fruit modérément calorique, qui présente une excellente richesse vitaminique et minérale. Elle est très riche en vitamine C, mais cette vitamine est très sensible (à l'oxygène, la chaleur...). La salade (crudité) permet de profiter au maximum des vitamines.

Le fenouil offre une texture croquante et une saveur discrètement anisée. C'est l'un des légumes frais le plus riche en potassium ; ce sel minéral contrecarre les effets négatifs du sodium comme l'hypertension artérielle. Peu calorique, le fenouil fournit beaucoup de fibres bien tolérées par les intestins et d'acide folique (vitamine B_9). Cette vitamine est indispensable au développement du fœtus (formation du tube neural).

Conseils

La coriandre favorisera la digestion et aromatisera agréablement ce plat d'inspiration méditerranéenne.

Pour renforcer la note d'orange, conservez les peaux d'oranges (non traitées, en éliminant le plus possible la partie blanche sous la peau) que vous ferez sécher puis réduire en poudre grâce au Thermomix. Cette poudre d'orange se conserve très bien et sera la touche finale de salades (aux fenouils, aux endives par exemple) et de desserts (flan).



Salade d'hiver aux 3 couleurs

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 6 sec

2 betteraves cuites
2 endives
200 g de mâche
40 g de cerneaux de noix (ou 8 noix)
1 c. à soupe de vinaigre
Sel fin, poivre moulu

Passer les betteraves rapidement sous l'eau, enlever la peau et les découper en cubes Mettre de côté.

Couper le petit bout terreux de la mâche, et laver les petits bouquets de salade. Les réserver.

*Laver les endives et enlever le trognon, parfois la première feuille. Couper grossièrement les endives et les introduire dans le bol. Ajouter les noix, le vinaigre, sel et poivre. Mixer ce mélange **6 sec à vitesse 3**. Vous obtenez ainsi une garniture d'endives aux noix.*

Mélanger dans un saladier, garniture d'endives aux noix, betteraves et mâche.

Dans un repas équilibré

*Proposez la **Salade d'hiver aux 3 couleurs**, puis en dessert un **flan** "fait maison" avec lait, œufs, farine, sucre et vanille. Vous faites ainsi un dîner léger, et équilibré : crudités (Salade), protéines (le lait et les œufs), lipides (noix, huile de noix, jaunes d'œufs) et glucides (légumes, sucre, pain servi avec la salade).*

L'avis du nutritionniste

En incorporant des noix hachées dans la salade, vous n'avez plus besoin d'huile d'assaisonnement ; si vous en souhaitiez tout de même, optez ici pour l'huile de noix.
Une variante : découvrez la betterave crue, râpée ou mixée finement au Thermomix. Cru, ce légume d'hiver n'en est que beaucoup plus riche en vitamines C. Les minéraux sont abondants et diversifiés. Outre le potassium, le sodium, le calcium, le magnésium, on trouve dans la betterave des substances telles que bore, chrome, nickel, fluor, sélénium très utiles au métabolisme de nos cellules.

Conseils

Préférez toujours des ingrédients de qualité supérieure. Il est impératif ici de choisir des endives jeunes, fermes, et non montées, pour éviter toute amertume. La mâche est une salade très tendre et particulièrement bien pourvue en vitamines et en minéraux. Fragile, elle doit être consommée rapidement.

Vous pouvez aussi choisir du gros sel gris (par exemple de Guérande) et un vinaigre spécial (de pommes, balsamique...), qui apporteront une note aromatique à vos plats.



Salade vitaminée C

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 20 sec

3 poivrons (1 rouge, 1 jaune, 1 vert)
Une vingtaine de brins de persil plat
1 citron
20 g d'huile d'olive
1 pincée de sel

Laver les poivrons, enlever le pédoncule, les ouvrir et ôter les graines. Couper en gros morceaux.

*Laver le persil et l'égoutter. Régler le Thermomix sur **vitesse 6** et couper le persil avec des ciseaux, au-dessus de l'ouverture, de façon à hacher le persil sur les couteaux en rotation.*

Ensuite, ajouter dans le bol les morceaux de poivron, le jus de citron, le sel, l'huile.

*Mélanger **20 sec à vitesse 2,5**.*

Déguster dans l'assiette ou sur une tranche de pain au levain.

Conseils

Ne broyez pas les poivrons totalement, sinon vous obtiendriez une "soupe" froide.

Dans un repas équilibré

*En entrée, la **salade vitaminée C** servie avec des tranches de pain, puis des brochettes de poulet accompagnées de **"tagliatelles" de courgettes**. En dessert, un **flan au chocolat** fait maison.*

L'avis du nutritionniste

Cette entrée est un cocktail de vitamine C (poivron + persil + citron).
Le poivron rouge est également très riche en bêta-carotène. Le persil existe en 2 variétés : à feuilles plates (le plus parfumé) ou à feuilles frisées (très décoratif). Il peut servir pour pratiquement tous les plats salés. Très bien toléré, il est remarquablement riche en vitamine C, en carotène, en potassium et en fer.
Sachez que persil et poivrons sont beaucoup plus riche en vitamine C que l'orange, respectivement 4 et 3 fois plus !

Tapenade à la façon Thermomix

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 1 mn

200 g d'olives noires dénoyautées
100 g de câpres
100 g de filets d'anchois (semi-conserve)
10 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
2 pincées de feuilles thym
1 c. à soupe de cognac
Jus de 1/2 citron
1 pincée de poivre

Rincer les anchois à l'eau claire pour enlever l'excès de sel. Peler la gousse d'ail et la couper en 4.

Mettre dans le bol tous les ingrédients. Mixer le tout ***1 mn à vitesse 10.***

Racler avec la spatule, puis faire quelques pulsions de turbo. Goûter, réassaisonner si besoin selon votre goût.

Servir la tapenade dans des raviers. Conserver la tapenade non utilisée dans un bocal en recouvrant d'une fine couche d'huile d'olive (pour protéger de l'oxydation par l'air).

Conseils

Vous pouvez choisir des olives avec noyaux et utiliser un dénoyauteur. La tapenade doit son nom au mot provençal "tapéno" qui signifie câpre. Certaines recettes proposent d'ailleurs autant de câpres que d'olives ; essayez si le goût vous en dit.

Dans un repas équilibré

Cette préparation accompagnera autant les poissons, les légumes que les pâtes. Servez-les aussi sur toasts grillés à l'apéritif.

L'avis du nutritionniste

L'olive est un fruit très calorique du fait de sa teneur élevée en lipides qui donnent l'huile d'olive. Cependant, ses lipides sont riches en acides gras mono-insaturés, qui à la différence des acides gras saturés, ne font pas monter le « mauvais » cholestérol sanguin (et peuvent même le réduire). En plus, l'huile d'olive est particulièrement intéressante pour la beauté (cheveux et ongles plus forts).

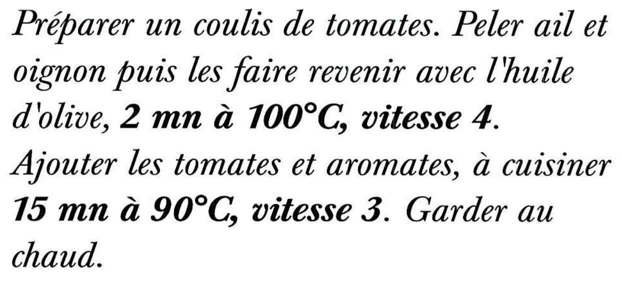
Les olives crues sont immangeables : il faut les plonger dans la saumure, ou les saler et les laisser mariner dans l'huile d'olive. De ce fait, elles sont fortement chargées en sel (sodium). N'abusez pas de cette sauce, mais sachez qu'elle sera moins grasse que celle du commerce.

Oeufs pochés dans leur nid aurore

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 17 mn (coulis) + 26 mn (œufs)

Coulis de tomates :
500 g de tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
40 g d'huile d'olive
1 pincée de feuilles de thym
2 pincées de gros sel
1 feuille de laurier
2 pincées de poivre moulu

8 œufs extra-frais
1 gobelet de vinaigre d'alcool blanc
Ciboulette



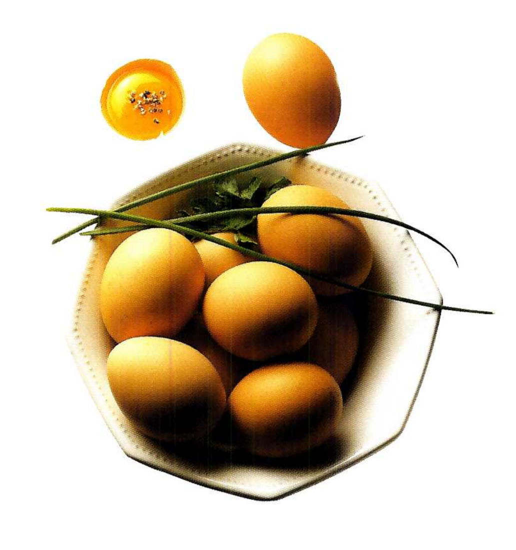
*Préparer un coulis de tomates. Peler ail et oignon puis les faire revenir avec l'huile d'olive, **2 mn à 100°C, vitesse 4**. Ajouter les tomates et aromates, à cuisiner **15 mn à 90°C, vitesse 3**. Garder au chaud.*

*Remplir le bol de 1,5 litres d'eau chaude, installer le panier de cuisson, régler sur **10 mn, 90°C, vitesse 1.***

Verser le vinaigre dans l'eau chaude, par l'orifice du couvercle. Ne pas saler à ce stade.

*Une fois l'eau frémissante, régler sur **4 mn, 80°C, vitesse 1** et casser deux œufs en bordure de l'orifice, de façon à ce que l'œuf glisse délicatement à l'intérieur du panier. Il faut éviter de cuire plus de 2 œufs à la fois, pour qu'ils ne collent pas entre eux dans le panier. Aider avec la spatule passée dans l'orifice, en imprimant un mouve-ment de l'eau du bord extérieur du panier vers le centre. Le blanc d'œuf sera ainsi plus centré autour du jaune.*

A l'arrêt de la minuterie, retirer le panier à l'aide de la spatule, bien égoutter et rincer à l'eau chaude, pour éliminer le goût de vinaigre.



Dans un repas équilibré

*Pour équilibrer une entrée faite d'**Oeufs pochés dans leur nid aurore** avec des épinards, suivi d'une **salade de fruits** de saison. Le repas apporte crudités (salade de fruits), vitamines (coulis de tomates et chou-fleur), fibres (les fruits et légumes), protéines (œufs, lait), glucides (pommes de terre, légumes, béchamel), lipides (huile d'olive du coulis, jaunes d'œufs, beurre de la béchamel).*

L'avis du nutritionniste

L'oeuf a très longtemps été utilisé comme protéine de référence. Les instances internationales utilisent aujourd'hui une protéine théorique qui sert de référence pour comparer la valeur des protéines alimentaires. L'oeuf et le lait sont en "première place".

Egoutter sur un torchon très propre ou du papier absorbant. Parer (couper les irrégularités du blanc afin d'obtenir une forme régulière ovoïde). Réserver au chaud, le temps de cuire les œufs restants de la même manière. Napper chaque assiette de coulis de tomates et déposer au centre 2 oeufs pochés. Parsemer le tout de ciboulette.

Conseil

Pour confectionner les œufs pochés, préférez du vinaigre blanc afin que le blanc d'œuf ne soit pas teinté rosé. Selon que vous aimez le jaune d'œuf plus ou moins cuit, vous pourrez réduire ou augmenter d'une minute le temps de cuisson.

Si vous prenez soin d'avoir du coulis de tomates d'avance (cuisiné en quantité et congelé), vous préparerez ce plat en un temps record !

Taboulé de boulgour et d'herbes

Temps de préparation : 20 mn + 1 h au frais + Thermomix 16 mn

140 g de boulgour fin
250 g de tomates (4 petites)
1/2 concombre

200 g de persil plat
100 g de menthe fraîche
2 oignons nouveaux
1 gousse d'ail
2 citrons juteux
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de sel
Poivre fraîchement moulu
Quelques feuilles de laitue (décoration)

*Remplir le bol Thermomix de 1,5 litres d'eau, installer le panier de cuisson, et régler **7 mn sur Varoma à vitesse 2**. A l'arrêt de la minuterie, verser le boulgour et le sel et régler à nouveau pour **8 mn sur Varoma à vitesse 1**. Aider avec la spatule pour mouiller la semoule de manière homogène.*

A la fin de la cuisson, enlever le panier à l'aide de la spatule pour égoutter soigneusement la semoule. Vider le contenu du panier dans un grand saladier.

*Peler les citrons, ne garder que la chair, sans écorce ni partie blanche, les couper en morceaux et ôter les pépins. Mixer finement en augmentant progressivement la **vitesse jusqu'à la position 9, quelques secondes.***

Verser dans le saladier, mélanger au boulgour. Laisser imbiber une bonne heure au frais. La semoule finit de « cuire » au citron.

*Puis, laver et nettoyer les tomates, herbes (menthe et persil), oignon, ail et couper en gros morceaux. Jeter les herbes sur les couteaux tournant à **vitesse 8**. Aider avec la spatule.*

Dans un repas équilibré

Sur le thème du Liban, votre menu serait : ***Taboulé****, puis des* ***boulettes d'agneau accompagnées d'épinards*** *aux pignons et un* ***sorbet à l'orange*** *en dessert.*

L'avis du nutritionniste

Cette salade est une excellente source de vitamine C. Le persil est en effet très riche en vitamine C (200 mg/100 g), 4 fois plus que l'orange (53 mg/100 g) ! Le citron limite la perte en vitamine C, inévitable après la coupe.



Ajouter les oignons, le poivre et l'ail ***10 sec à vitesse 5****. Puis les tomates et l'huile pendant* ***5 sec à vitesse 5****. Eplucher le concombre et le couper en dés (sans Thermomix). Conserver au frais le mélange d'herbes et de légumes. Ajouter à la semoule citronnée au moment de servir. Servir frais, dans des feuilles de laitue.*

Conseil

Spécialité libanaise la plus connue, cette salade figure désormais au menu des pique-niques en Occident. Toutefois, le taboulé libanais contient davantage de fines herbes que ce qui se pratique en Occident. La recette Thermomix s'inspire directement de cette tradition.

Le boulgour est du blé précuit et concassé. Vous le trouverez au rayon épicerie, ou diététique. Le Pilpil est une marque de commercialisation.

Velouté de concombre au cumin

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 1 mn + 2 heures au frais

2 concombres
1 gousse d'ail
2 c. à café de graines de cumin
1 yaourt
3 ou 4 pincées de sel fin
Poivre
1/2 citron
(4 fines tranches)

*Mettre le cumin dans le bol et donner 3 ou 4 pressions de **turbo**.*

*Peler l'ail et le jeter sur les couteaux à **vitesse 4**.*

Eplucher les concombres, les couper en gros tronçons.

*Verser dans le bol (sur le cumin et l'ail) les concombres, sel, poivre et yaourt ; mixer **30 sec à vitesse 6**.*

Répartir le velouté de concombre dans des bols individuels, décorer d'une lamelle de citron posée délicatement (elle semble flotter), et garder au frais jusqu'au service.

Dans un repas équilibré

*Après la crème de concombre, dégustez des **brochettes de poulet au paprika** servies avec des côtes de **blettes aux tomates**, et pour finir par une tranche de **gâteau au yaourt** en dessert.*

Conseils

Au gré des sélections variétales, l'amertume du concombre a peu à peu disparu. Si vous utilisez un concombre "sauvage", coupez les extrémités et utilisez chaque morceau ainsi détaché pour frotter le légume et en extraire l'amertume (une mousse blanche).

L'avis du nutritionniste

Le concombre est un légume très léger car constitué d'eau à plus de 95 %. Il est à ce titre le partenaire idéal des menus minceur, et un désaltérant apprécié en été. Le rapport entre potassium et sodium est intéressant car le potassium est largement majoritaire (150 mg / 3 mg pour 100 grammes). Un tel rapport élevé favorise le drainage de l'organisme et une bonne élimination rénale.

Crème de sardines au whisky

Temps de préparation : 1 mn + Thermomix 2 mn

200 g de sardines en boîte à l'huile d'olive
1 citron
2 c. à soupe de whisky
30 g de beurre
1/2 c. à café de feuilles de thym

*Ouvrir les boîtes de sardines. Laisser « tomber » le contenu (sardines + huile) sur les couteaux tournant à **vitesse 6,** avec l'huile d'olive. Mixer **20 sec à vitesse 6** en montant progressivement jusqu'à **vitesse Turbo.** Ouvrir et racler les bords avec la spatule.*

*Ajouter le whisky, le beurre, le thym, le jus du citron et ses zestes. Mélanger le tout **1 mn à vitesse 6**.*

Conseils

Vous pouvez servir cette crème de sardines au whisky avec du fromage blanc aux fines herbes faits maison. Le fromage blanc peut aussi être additionné à la recette dans le Thermomix, ce qui rend la préparation plus onctueuse. Remplacez le beurre par 40 grammes d'amandes en poudre. Les produits de la mer se marient avec finesse à la poudre d'amande.

Dans un repas équilibré

Certes, il ne faut pas abuser de cette crème, bien qu'elle soit beaucoup plus riche en protéines qu'en graisses. Déguster cette préparation lors de l'apéritif, plutôt que les sempiternelles cacahuètes !

L'avis du nutritionniste

Cette recette est une mine de calcium. Vous avez en effet broyé les arêtes des sardines avec le Thermomix. La préparation apporte à une personne autant de calcium qu'une portion de camembert (30 g).
La sardine fait partie des poissons gras comme le thon, le maquereaux et l'anchois. Ils sont habituellement une excellente source d'acides gras (« oméga-3 »). Le thon en boîte en renferme très peu car on utilise un poisson peu gras pour la conserve. En revanche, les sardines et les maquereaux en boîte en fournissent des quantités intéressantes.

Potage Saint Germain

Temps de préparation : 1 nuit de trempage + 15 mn + Thermomix 62 mn

200 g de pois cassés
3 poireaux moyens
1 c. à soupe d'huile
1 c. à café de sarriette
50 g de cèpes séchés
1 c. à café rase de gros sel
1 c. à soupe de crème fraîche

Laver les pois cassés et les faire tremper la veille dans de l'eau (sans sel), dont le niveau recouvre d'un doigt les pois.

Le lendemain, nettoyer les poireaux et les couper en tronçons. Mettre dans le bol l'huile et les morceaux de poireaux, puis faire revenir ***2 mn à 60°C, vitesse 6.***

Egoutter les pois cassés puis les ajouter aux poireaux dans le bol Thermomix. Compléter avec un litre et demi d'eau, la sarriette et les cèpes séchés émiettés. Faire cuire doucement ***1 heure sur Varoma à vitesse 2.***

Goûter le potage après ce temps : si les pois sont trop fernes à votre goût, prolongez la cuisson d'¼ d'heure.

Ajouter le sel, 3 gobelets d'eau et terminer la cuisson selon le temps voulu, ***3 ou 15 mn sur Varoma à vitesse 8 .***

Dans un repas équilibré

Soupe d'hiver, le ***Potage Saint Germain*** *sera parfait, suivi d'un* ***lapin à la moutarde*** *puis de* ***fruits*** *de saison.*
Il peut être aussi le plat principal d'un dîner léger. Faites alors votre dessert d'un yaourt agrémenté de miel et de pommes coupées en fines lamelles.

L'avis du nutritionniste

Poireaux et oignons sont de la famille des Liliacées. Le poireau remplace ici le traditionnel oignon des potages et offre - outre son arôme - des propriétés diurétiques. C'est aussi une source intéressante d'acide folique. Sa teneur en calories, en graisses et en sodium étant négligeable, le poireau est un aliment de choix en cas de régime amaigrissant ou sans sel. La sarriette a pour propriétés de faciliter la digestion. Prenez l'habitude de l'associer aux légumes secs.

Servir à table avec un pot de crème fraîche que chaque convive utilisera à son goût.

Conseil

Faire tremper les pois cassés la veille permet de réduire le temps de cuisson. N'hésitez cependant pas à prolonger la cuisson d'un quart d'heure, afin que le potage soit parfaitement digeste, bien cuit. Pour bien cuire des légumes secs il est conseillé d'utiliser de l'eau peu calcaire pour le trempage ainsi que pour la cuisson (par exemple, une eau en bouteille « pour biberon ») et de ne pas saler au début.

La cuisson au Thermomix permet de ne pas avoir à rester à côté de la "casserole" à tourner et surveiller. Profitez de cet avantage sur le temps pour déguster cette délicieuse soupe d'autrefois... toujours actuelle.

Mousse d'aubergines

Temps de préparation : 5 mn + 20 mn au four + Thermomix 2 mn + repos au frais

2 aubergines (env. 600 g)
1 yaourt nature (125 g)
1 oignon
1 gousse d'ail
10 feuilles de menthe fraîche
(ou 1 c. à café de menthe sèche)
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de sel fin
Poivre

Laver les aubergines, puis les placer au four, sous le grill chaud, entières et non pelées. Les laisser 20 mn, en les tournant 2 ou 3 fois. La peau doit être par endroit noircie, et la chair est devenue tendre. Ouvrir les aubergines en deux et laisser refroidir.

Peler l'oignon et l'ail et jeter sur les couteaux à ***vitesse 4 quelques secondes****.*

Mettre dans le bol le yaourt, les aubergines cuites coupées en gros morceaux (avec la peau mais sans le pédoncule), l'huile, le sel, le poivre et la menthe (sauf 4 jolies feuilles à garder pour la présentation).

Mixer le mélange ***2 mn en augmentant de vitesse 4 jusqu'à vitesse 8*** *et racler les bords avec la spatule.*

Dans un repas équilibré

Après la ***Mousse d'aubergines****, régalez-vous de* ***sardines grillées*** *et terminez le repas en beauté par un* ***sorbet de pêche*** *fait maison avec le Thermomix.*

L'avis du nutritionniste

La préparation de l'aubergine ne nécessite pas obligatoirement un abondant usage d'huile (le fameux effet éponge). Soit vous préparez l'aubergine mixée et assaisonnée (comme ici), soit vous précuisez des tranches d'aubergines au micro-ondes, puis vous les faites revenir rapidement dans une poêle légèrement huilée.

L'aubergine fait partie des légumes les moins caloriques. Elle contient une grande variété d'éléments minéraux et de vitamines, mais en faible quantité. Le potassium domine (260 mg pour 100 g), ce qui donne à ce légume une action diurétique indéniable. Les fibres, assez abondantes, sont composées en majeure partie de pectines. Celles-ci sont très bien tolérées par les intestins et régulent en douceur le transit intestinal.

Répartir en 4 ramequins et conserver au frais 1 ou 2 heures. Avant de servir, décorer chaque portion d'une feuille de menthe.

Conseil

Si la peau des aubergines a brûlé par endroits, enlever ces surfaces ; vous pouvez aussi enlever toute la peau, mais ce travail supplémentaire n'est pas nécessaire avec le Thermomix qui mixe parfaitement.

Cette recette est inspirée d'un plat iranien le "Borani bademjon".

Timbales de carottes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 18 mn + repos au frais

600 g de carottes
150 g de fromage blanc à 20% MG
2 œufs
4 feuilles de gélatine
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
2 branches de persil frais
1 bol d'eau froide
2 c. d'eau bouillante

Couper les feuilles de gélatine en 2 et les faire tremper dans un bol d'eau froide. Laver, éplucher les carottes et les couper en gros morceaux.

Mettre les carottes le sel, le poivre, le fromage blanc et le persil (sauf 4 feuilles gardées pour la décoration finale) dans le bol et régler ***20 mn à 100°C, vitesse 2,5****. Aider avec la spatule au début.*

Pendant ce temps, sortir les feuilles de gélatine du bol d'eau froide et les dissoudre dans 2 cuillerées à soupe d'eau chaude. S'aider d'une fourchette pour ne laisser aucun morceau.

Une fois la purée de carottes terminée, racler les bords du bol à l'aide de la spatule. Régler sur ***10 sec à vitesse 3*** *et ajouter dans le bol les jaunes d'œufs puis la gélatine dissoute. Verser cette préparation de carottes dans un saladier.*

Laver le bol parfaitement. Installer le fouet et introduire les blancs d'œufs dans le bol avec une pincée de sel fin. Régler ***3 mn à vitesse 3****. Incorporer délicatement ces blancs d'œufs en neige à la préparation de carottes à l'aide de la spatule.*

Dans un repas équilibré
Timbales de carottes, poulet rôti et pâtes fraîches, pommes au four.

L'avis du nutritionniste

La carotte est particulièrement riche en bêta-carotène (elle lui a d'ailleurs donné son nom), précurseur de la vitamine A. Une portion (150 grammes de carottes par personne) apporte 180% des besoins journaliers en vitamine A. Les carottes les plus colorées sont généralement les plus riches en carotène. La carotte est plus riche en glucide que la plupart des légumes frais. Ses fibres, très abondantes, sont composées de pectine et de cellulose peu irritantes, ce qui justifie l'utilisation de purée de carottes tant pour les bébés que pour les adultes souffrant de colite et de diarrhée.

Verser dans 4 ramequins et garder au frais environ 2 à 3 heures avant de servir (pour que la gélatine prenne). Démouler avant de servir, décorer d'une feuille de persil.

Conseil

Cette timbale est meilleure et plus agréable sous la langue quand la purée de carottes est onctueuse et homogène.
Il faut cuire les carottes (juste remuées) en utilisant une vitesse faible, et les carottes seront réduites tout naturellement en purée quand les fibres seront cuites.
Si vous régliez dès le début sur vitesse turbo, cela créerait des tous petits morceaux de légumes, mais la purée garderait une texture granuleuse même en fin de cuisson.

Velouté d'artichaut au bleu

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 26 mn

600 g de cœur d'artichauts (congelés)
120 g de fromage bleu (Bresse)
20 g d'huile d'olive
1 citron
1 gousse d'ail
1 pincée de feuilles de romarin
1 c. à café rase de sel
Poivre

Installer les cœurs d'artichauts dans le bol Thermomix avec 1 litre d'eau froide. Cuire ***10 mn à Varoma, vitesse 1****.*

A la sonnerie, ajouter l'huile, le jus d'un citron, le sel, poivre, l'ail écrasé et le romarin. Continuer la cuisson ***10 mn à Varoma, vitesse 1****.*

A la sonnerie, mixer finement ***20 sec*** *en montant progressivement de vitesse* ***6 à Turbo****.*

Ajouter la moitié du bleu puis compléter la cuisson par ***5 mn à Varoma, vitesse 1,5****.*

Servir chaud et proposer sur table la deuxième moitié de bleu, coupée en petits dés pour parsemer sur le potage.



Dans un repas équilibré

Soupe d'artichaut au bleu *en entrée, puis lapin à la moutarde cuit au four en papillotes, servi avec des* ***courgettes en vapeur****, et* ***riz au lait et raisins*** *en dessert. Il manquera des crudités - légumes ou fruits - à ce repas, que vous consommerez en en-cas, en milieu d'après-midi (Goûter).*

Conseil

Vous pouvez utiliser des cœurs d'artichaut en boîte de conserve, bien que moins fins ; dans ce cas, égouttez-les bien, rincez-les et réduisez la cuisson de 5 mn.

Préférez ici du bleu de Bresse au Roquefort, qui serait trop fort et couvrirait la saveur de l'artichaut.

L'avis du nutritionniste

L'artichaut est riche en une fibre particulière, l'inuline, qui peut représenter la moitié des glucides. On rencontre l'inuline dans très peu de végétaux : l'artichaut, les topinambours, cardons et salsifis. L'inuline a un pouvoir sucrant léger mais particulier : il exacerbe les récepteurs du goût sucré sur la langue. Faites l'expérience de boire de l'eau pure après avoir mangé de l'artichaut, elle semblera sucrée !

L'artichaut favorise la fonction physiologique d'élimination urinaire, par le potassium et la présence de l'inuline. Autre utilisation pour la santé : la pharmacie extrait un composé actif de l'artichaut - la cynarine - qui stimule les sécrétions biliaires qui facilite la digestion des graisses et diminue leurs taux sanguins ; cette substance est cependant présente surtout dans la tige et les feuilles.

Cake aux olives et au romarin

Temps de préparation : 1 mn + Thermomix 2 mn + four 1h

3 œufs
150 g + 1 c. à soupe de farine
1 gobelet + 1 c. à café d'huile d'olive
1 gobelet de lait
1 sachet de levure (type Alsacienne)
80 g d'olives dénoyautées
200 g de jambon cuit
100 g de gruyère
2 pincées de poivre
1 pincée de sel fin
1 c. à café de feuilles de romarin

Préchauffer le four sur 180°C (Th 6).

Préparer la garniture : olives, jambon et gruyère. Découenner le jambon, le couper en gros morceaux puis le découper ***10 sec à vitesse 3****. Couper le gruyère en gros morceaux et les découper* ***16 sec à vitesse 4****. Réserver les trois garnitures ensemble.*

Préparer la pâte à cake : mettre dans le bol Thermomix la farine (150 g), la levure, les œufs, le sel, le poivre, le romarin et mélanger ***30 sec à vitesse 8****. A la sonnerie, ouvrir et racler avec la spatule. Régler* ***30 sec à vitesse 6*** *et verser le lait et l'huile par l'ouverture.*

Ajouter dans le bol Thermomix la garniture jambon-gruyère-olives. Mélanger ***1 mn sur vitesse 1****. Aider à la spatule au début.*
Pendant ce temps, huiler et fariner un moule à cake. Verser la préparation dans le moule et le glisser au four chaud. Baisser sur 175°C (Th 5). Laisser cuire 50 mn à 1 heure (selon le four). Le cake est cuit quand la lame d'un couteau plongée en ressort sèche.

Dans un repas équilibré

Le cake salé peut se déguster découpé en cubes à l'apéritif, ou en accompagnement de poisson fumé ou de salade.

Pour un pique-nique : ***salade de tomates, cake aux olives et romarin, poulet froid et salade verte****, puis* ***clafoutis aux cerises****.*

L'avis du nutritionniste

Cette recette est un bon exemple de remplacement d'une « mauvaise » graisse par une « bonne », ici le beurre par l'huile d'olive. De nombreuses pâtisseries peuvent se prêter à ce jeu. D'autre part, vous n'avez plus besoin de faire fondre le beurre, l'huile est prête à l'emploi.

Le jambon apporte autant de protéines de bonne qualité que la viande. Contrairement aux autres produits de charcuterie, il est généralement peu gras, surtout lorsqu'il est dégraissé et découenné. Comme toute viande de porc, c'est une excellente source de vitamine B_1.

Retirer alors le cake du four et laisser reposer 5 mn avant de démouler sur une grille.

Servir ce cake tiède ou à température ambiante.

Conseil

Choisissez une moitié d'olives vertes et une moitié d'olives noires, le résultat n'en sera que plus agréable à l'œil.

Variante : remplacez le lait et le gruyère par 200 grammes de fromage de chèvre frais et 1 gobelet d'eau et utilisez du jambon cru.

Terrine de légumes drapeau irlandais

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 40 mn

250 g de carottes
200 g de chou-fleur
200 g de haricots verts
6 feuilles de gélatine (2 g chaque)
20 g de gruyère
1 gousse d'ail
Une dizaine de brins de coriandre
2 pincées de sel
Quelques feuilles de laitue (en décoration)

Faire bouillir 1 litre d'eau : ***8 mn position Varoma à vitesse 1****.*

Pendant ce temps, laver les légumes, éplucher les carottes, enlever les fils des haricots, ôter de petits bouquets de chou-fleur de la sommité. Découper les légumes en morceaux.

A la sonnerie mettre les carottes dans l'eau, puis installer le panier de cuisson avec les haricots et l'ail écrasé. Programmer ***15 mn sur 100°C à vitesse 1****. Les carottes continuent à cuire en dessous.*

Ôter les haricots de l'eau et les réserver dans un bol. Réinstaller le panier de cuisson garni des bouquets de chou-fleur. Régler ***15 mn sur 100°C à vitesse 1****.*

Faire tremper les 6 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. A l'arrêt de la minuterie ôter le chou-fleur et le réserver. Vider l'eau de cuisson en récupérant un gobelet et laisser les carottes dans le bol.

Délayer la gélatine - égoutée - dans 6 c. à soupe d'eau de cuisson chaude. Bien remuer et écraser, pour qu'il ne reste aucun morceau.



Dans un repas équilibré

Notez que, bien que servie froide, cette terrine n'est pas une crudité. Faites-la suivre de ***thon au four avec tomates et pommes de terre*** *puis d'un* ***fruit*** *de saison en dessert.*

L'avis du nutritionniste

Voilà une entrée à base de légumes qui devrait attirer les faveurs de vos enfants... et des plus grands. L'ensemble de ces 3 légumes cuits apporte par convive, 1/3 des besoins quotidiens en vitamine C et la totalité des besoins en provitamines A. Le chou-fleur est riche en fibres de natures variées, il participe à la régulation du transit intestinal. Il apporte d'autre part environ 10% des besoins quotidiens en vitamines B (calcul fait en tenant compte des destructions dues à la cuisson).

Mixer les carottes avec un tiers de la gélatine diluée, 1 pincée de sel et 1/3 de la coriandre découpée : ***1 mn à vitesse 6****.*

Augmenter la vitesse progressivement jusqu'à ***Turbo****. Racler le bords avec la spatule et prolonger le mixage si nécessaire. Verser les carottes mixées dans un petit plat à cake anti-adhésif. Procéder de même pour le chou-fleur cuit, un autre tiers de gélatine diluée et le gruyère râpé. Verser dans le moule cette 2e couche blanche sur les carottes. Terminer avec une 3e couche de purée de haricots et une pincée de sel et le dernier tiers de gélatine.*

Mettre au frais. Au moment de servir, démouler, découper en tranches, accompagner de quelques feuilles de laitue et parsemer de la coriandre restante.

Conseil

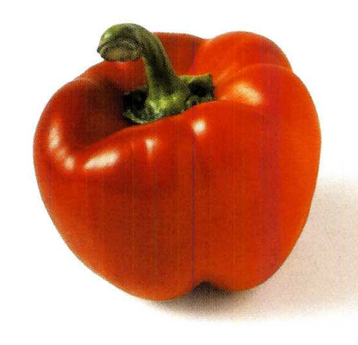
Vous pouvez adopter un autre trio de couleurs : par exemple «drapeau italien» (poivrons rouges au lieu des carottes) ou tester d'autres légumes : courgette, potiron, asperge, fenouil... La gélatine peut être remplacée par un gélifiant végétal comme l'agar-agar (algue). Suivez le mode d'emploi de l'emballage.

Plats

Pain d'aubergines

Temps de préparation : 18 mn + Thermomix 2 mn + 20 mn au four

2 belles aubergines (env. 600 g)
2 poivrons rouges
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
3 œufs
80 g de chapelure
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
3 pincées de marjolaine
1 c. à café de gros sel
1 pincée de poivre



Installer les aubergines entières, non pelées, sous le grill allumé du four (Th. max) pendant ¼ d'heure. Les retourner 2 ou 3 fois. Les aubergines doivent devenir souples, avec des tâches foncées par endroit.

Régler le four sur 180°C (Th. 6) et laisser préchauffer.

*Peler l'oignon et l'ail, les couper en morceaux grossiers, et jeter sur les couteaux du Thermomix à **vitesse 4**.*

*Couper les aubergines cuites, les poivrons et la tomate en gros morceaux ; les mettre dans le bol de Thermomix, avec les autres ingrédients (chapelure, œufs, herbes, sel, poivre et huile). Mélanger **1 mn à vitesse 4**.*

Verser la préparation dans un moule à cake, et enfourner 20 mn.

Dès que le pain d'aubergines est cuit, le sortir du four et le démouler précautionneusement sur un plat.

Ce pain d'aubergine se déguste aussi bien chaud que froid.

Dans un repas équilibré

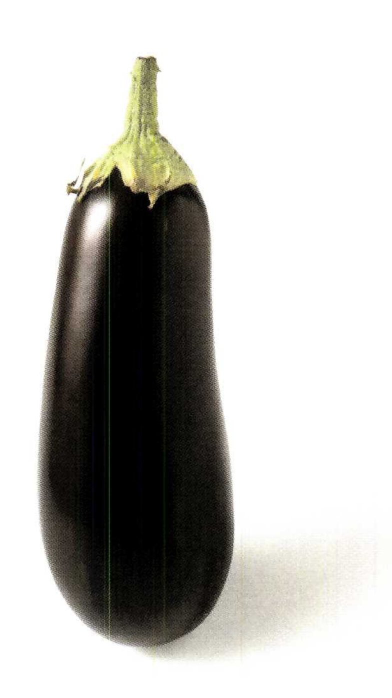
Salade de champignons de Paris *- sauce yaourt et moutarde -,* ***pain d'aubergines*** *servi avec* ***coulis de tomate et poivron****, puis fromage de Comté sur une tranche de pain de campagne.*

Conseil

Soignez la présentation du pain d'aubergine et l'entourant par exemple d'un coulis de tomate et poivron, et en saupoudrant de marjolaine.

L'avis du nutritionniste

Le repas sera construit autour du pain d'aubergine, qui est un plat complet à lui tout seul. Celles et ceux qui souhaitent manger léger en feront leur repas, les autres convives pourront agrémenter le repas au gré de leur envie, et tout le monde partagera le même plat. Pas d'exclusion quand on fait attention à son alimentation !



Pain de saumon

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 1 mn + 1 h au four

2 boites de saumon sans arête (2x120 g poids égouté)
3 œufs
2 échalotes
200 g de fromage blanc 20 % MG
1 c. à café de concentré de tomates
1 c. à soupe de crème fraîche (env. 30 g)
1 c. à soupe de moutarde forte
1 noix de beurre
3 brins d'aneth frais (ou 1 c. à café d'aneth déshydraté)
1 pincée de sel
1 pincée de piment (ou poivre)
1 citron (décoration)
Quelques feuilles de salade
1 c. à café de cognac (facultatif)

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6)

Pendant que le four chauffe, ouvrir les boîtes de saumon, émietter le saumon en gros morceaux, égoutter avec le panier de cuisson Thermomix, tenu avec la spatule.

*Eplucher les échalotes, les couper en 4 et jeter dans le bol Thermomix sur les couteaux à vitesse **4 quelques secondes**.*

*Mettre dans le bol Thermomix, sur les échalotes, tous les autres ingrédients sauf le beurre et le citron. Mélanger le tout en réglant le Thermomix sur **30 sec à vitesse 2,5**.*

Beurrer un moule à cake (avec la noix de beurre), et y verser la préparation de saumon. Pour éviter qu'une croûte foncée ne se forme sur le dessus pendant la cuisson au four, couvrir le moule de papier aluminium.

Mettre le moule garni et recouvert de papier aluminium dans le four à 180°C (th. 6) pour 1 heure.

Un quart d'heure avant la fin, enlever le papier aluminium, afin de dorer légèrement le dessus.

Dans un repas équilibré

Cette terrine sera toute aussi parfaite servie chaude en plat principal le soir, que froide en pique-nique ou coupée en tranches lors d'un buffet froid. Dans un repas équilibré préparez une ***salade de fenouil****, ensuite le* ***pain de saumon accompagné d'une salade verte*** *et terminez avec une* ***salade aux 3 agrumes****.*

L'avis du nutritionniste

Les graisses du saumon (« poisson gras ») ont l'avantage d'être bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire. Cette terrine est une bonne source de protéines (saumon et fromage blanc) économique.

Laisser tiédir avant de démouler sur un plat de service garni de feuilles de salade. Décorer avec des quartiers de citron.

Servir avec un coulis de tomates.

Conseil

Si vous préférez utiliser des tomates fraîches au lieu du concentré, veillez à faire revenir la préparation suffisamment longtemps pour que la sauce tomate soit concentrée. Développez votre créativité pour imaginer d'autres pains ou terrines, vite préparés, autour desquels vous faites un repas équilibré.



Flan de brocoli au fromage de brebis et au jambon

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 43 mn + 30 mn au four

800 g de brocoli (env. 500 g en bouquets)
300 g de fromage de brebis frais
2 œufs
50 g de farine + 1 c. à soupe (moule)
1 tranche de jambon
1 noix de beurre
2 pincées de ciboulette
2 pincées de sel
2 pincées de poivre moulu
1 pincée de noix de muscade râpée

Mettre les ingrédients du flan dans le bol : œufs, fromage frais, jambon coupé, farine, condiments. Mélanger le tout ***1 mn à vitesse 3****. Réserver au frais et laver le bol.*

Mettre 700 g d'eau dans le bol de Thermomix. La faire bouillir en réglant sur ***10 mn, Varoma à vitesse 1****.*

Laver le brocoli et détacher les petits bouquets. Déposer la moitié des bouquets de brocoli dans le Varoma et faire cuire à la vapeur en réglant sur ***15 mn à température Varoma, vitesse 1****.*

Préchauffer le four à 210°C (th. 7), beurrer et fariner un moule à cake.

Une fois les brocolis cuits, les égoutter et les installer dans le moule à cake (garder l'eau de cuisson dans le bol). Verser la préparation du flan sur les brocolis dans le moule à cake. Faire cuire au four 30 mn à 210°C (Th. 7).

Pendant la cuisson du flan au four, cuire le reste de brocoli, qui sera servi en accompagnement : eau dans le bol, brocoli dans le Varoma, en réglant ***18 mn à température Varoma, vitesse 1****.*

Dans un repas équilibré

Pain de brocoli au fromage de brebis et au jambon*, entouré de* ***brocoli****, puis* ***salade de fruits rouges au citron*** *en dessert.*

L'avis du nutritionniste

Un plat complet à lui seul - protéines, glucides, lipides et légumes - qui vous facilitera la tâche pour un menu du soir. Le brocoli est l'un des légumes les plus riches en vitamine C : cru, il en renferme environ 110 mg pour 100 g. Cuit, il en contient encore des quantités appréciables. Il contient, comme tous les choux, des substances azotées nommées indoles, dont l'effet protecteur contre le cancer est reconnu. Ses fibres abondantes (environ 3 g pour 100 g) stimulent le transit intestinal.

Conseil

Si vous préférez un pain moins ferme, vous pouvez rajouter 1 gobelet d'eau ou de lait.

Le tronc et les tiges du brocoli ne sont pas utilisés dans cette recette mais pourront être utilisés pour un potage.



Parmentier de la mer

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 30 mn + 10 mn au four

500 g de filets de maquereaux frais
4 pommes de terre
20 g de cèpes séchés
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de moutarde
Chapelure
Sel, poivre

Verser 1,5 litre d'eau dans le bol et régler ***10 mn, position Varoma, vitesse 1.***

Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les mettre dans le panier de cuisson avec les cèpes séchés. Installer le panier de cuisson et régler ***5 mn à température Varoma, vitesse 1.***

Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).

Disposer les filets de poisson dans le Varoma et sur le plateau à vapeur. A la sonnerie, positionner le Varoma sur le bol et programmer ***10 à 15 mn*** *(selon l'épaisseur des filets) à température* ***Varoma, vitesse 1.***

A la sonnerie, enlever le Varoma et sortir le panier cuisson grâce à la spatule. Bien égoutter les pommes de terre et vider l'eau du bol, mais en garder ½ gobelet.

Mettre dans le bol le poisson, les pommes de terre et les cèpes cuits, puis le sel, poivre, moutarde, huile d'olive, le « jus de cuisson » conservé et l'ail écrasé. Mélanger ***10 sec à vitesse 4.***

Goûter, rectifier l'assaisonnement ; beurrer un plat à four, y mettre la préparation. Faire un dessin à la surface du hachis avec les dents d'une fourchette. Saupoudrer la surface de chapelure.

Dans un repas équilibré

*Accompagnez ce "**Parmentier de la mer**" avec une **salade verte** parfumée de ciboulette. Ce plat est ainsi complet car il apporte des protéines (poisson) et des graisses (oméga 3) de bonne qualité, des féculents (non cuits en friture), des fibres et des vitamines (salade verte). Complétez avec un **yaourt**.*

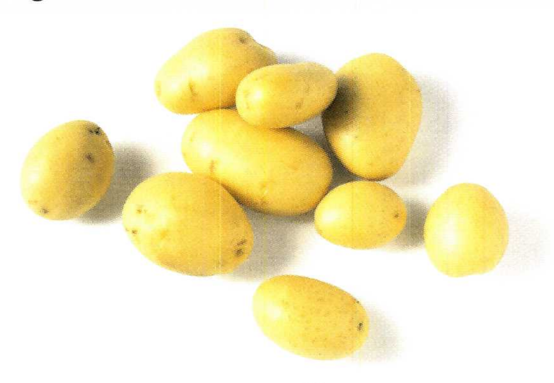
L'avis du nutritionniste

Une façon originale - et familiale - de consommer un poisson gras, ou « poisson des mers froides », qui offre des « bonnes graisses ». On trouve dans cette famille, les maquereaux, harengs, sardines et anchois par exemple. Ces acides gras bénéfiques pour notre santé sont les fameux « Oméga 3 », qui ont pour rôle : la prévention des maladies cardio-vasculaires, la construction du système nerveux et du cerveau chez le jeune enfant. Les nutritionnistes recommandent de consommer du poisson 3 fois par semaine, dont 1 à 2 fois du poisson « gras ».

Enfourner et laisser colorer 10 à 15 minutes. Servir dès la sortie du four.

Conseil

Si vous ne trouvez pas de filets de maquereaux, vous pouvez avantageusement réaliser cette recette avec des poissons entiers. Couper la queue et la tête des maquereaux (préalablement vidés par votre poissonnier) et fendre le dos. Mettre la tête dans le bol, sous le panier cuisson, afin d'aromatiser l'eau de cuisson. Installer les poissons « ouverts » dans le panier Varoma. Il faudra environ 5 minutes de plus de cuisson. Puis, ôtez les arêtes et émietter, avant de mélanger aux pommes de terre cuites.



Filets de rascasse à la provençale et aux tagliatelles de courgettes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 30 mn

4 filets de rascasse (500 à 600 g)
200 g de riz blanc
4 petites courgettes (600 g env.)
4 c. à soupe de tapenade Thermomix (p. 35)
Fenouil en branches (sec)
2 ou 3 pincées de feuilles de thym
1 c. à soupe de gros sel
2 ou 3 pincées de sel fin
Poivre

Dans un repas équilibré

Vous pouvez choisir de ne pas servir de courgettes avec ce plat. Vous proposerez alors une salade grecque (tomate, poivron, oignon, fromage de feta) en entrée, et une ***salade fraîche de fraises*** *à la* ***menthe*** *en dessert.*
Si vous optez pour ce plat sans riz, proposez alors un fromage de chèvre frais sur toast grillé en guise de dessert.

Remplir le bol avec 1,5 litre d'eau, saler (gros sel) et installer le panier.
Programmer ***10 mn à température Varoma, vitesse 1****.*

Laver puis sécher les courgettes ; en faire des "tagliatelles" : utiliser un couteau "économe" pour réaliser de fines lamelles de courgettes ; couper le morceau qui restera en fines lamelles, au couteau.

A l'arrêt de la minuterie, verser le riz dans le panier de cuisson en pesant 200 g avec la balance. Fermer le bol et poser le Varoma.

Remplir le Varoma à vapeur des tagliatelles de courgettes, saler au sel fin, poivrer et saupoudrer de thym.

Mettre le fenouil sur le plateau à vapeur, puis y déposer les filets de rascasse ; poivrer et tartiner légèrement de tapenade Thermomix.

Régler le Thermomix sur ***20 mn, température Varoma à vitesse 4****.*

L'avis du nutritionniste

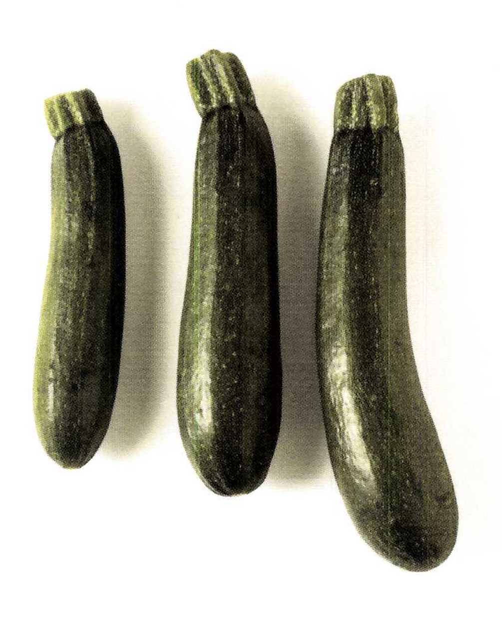
La rascasse est un poisson maigre (à peine 90 kcal/100 gr). Plus de 80% de l'énergie qu'apporte la rascasse provient des protéines (très peu par les lipides). La rascasse participe à votre apport en potassium de la journée. La courgette est très peu calorique. Sa richesse en eau (94%) et son rapport potassium/sodium expliquent ses qualités diurétiques.

Présenter dans l'assiette et déposer une cuillerée de tapenade Thermomix sur les tagliatelles.

Conseil

Demandez à votre poissonnier de lever les filets de rascasse. Conservez ce qui reste (tête, arête centrale) pour confectionner une superbe soupe de poisson.
Ce savoureux poisson est malheureusement peu consommé à cause de ses arêtes nombreuses ; vous évitez ici ce petit désagrément, en utilisant des filets.

Vous pouvez aussi acheter directement des filets (frais ou congelés).



Sardines à la Corsica

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 48 mn

8 sardines fraîches en filets
400 g de verts de blettes (1 kg de blettes en botte)
200 g de fromage de brebis frais
200 g de riz blanc (cuisson normale)
1 c. à soupe d'huile d'olive
4 pincées de sel fin
2 pincées de poivre moulu
4 pincées de romarin
Sel, poivre

Installer le panier de cuisson dans le bol, remplir de 1,5 litre d'eau et 2 pincées de sel ; régler sur ***10 mn à température Varoma, vitesse 1****.*

Nettoyer les blettes, séparer les verts et les côtes. Garder les côtes blanches pour une autre recette, et laver les verts rapidement sous l'eau. Réserver.

A la sonnerie, blanchir les verts de blettes en les plongeant, dans l'eau bouillante à travers l'ouverture du couvercle. Régler ***3 mn à température Varoma, vitesse 1****. A la sonnerie, sortir le panier à l'aide de la spatule et bien égoutter les blettes. Vider et rincer le bol.*

Mettre dans le bol la moitié des blettes cuites, le fromage de brebis, le sel, le poivre et le romarin et mélanger ***10 sec. à vitesse 3****. Diviser cette préparation en 4 parts.*

Remplir le bol de 1,5 litre d'eau, ajouter 2 pincées de sel et installer le panier de cuisson. Régler ***10 mn sur Varoma, vitesse 1,5****.*

Pendant ce temps, disposer dans le Varoma une sardine en filets entièrement ouverte (2 filets côte à côte s'ils ont été

séparés), poser dessus ¼ de la préparation de blettes au fromage, huiler le Varoma au préalable, puis terminer par une 2e sardine en filet. Procéder de même avec le reste des ingrédients, afin d'obtenir 4 "sandwichs".

Installer les blettes cuites restantes dans le plateau à vapeur. A l'arrêt de la minuterie verser le riz dans le panier et poser le Varoma, contenant sardines et blettes.

*Programmer **15 mn à température Varoma, vitesse 1**. A la sonnerie, enlever le Varoma, sortir et égoutter le riz.*

Présenter dans un plat de service les Sardines à la Corsica, accompagnées du riz et de la deuxième moitié de blettes cuites.

Conseil

Cette recette est inspirée d'un plat corse. Essayez donc le "bruccio" qui est un fromage de brebis frais, typiquement corse. Quand la saison n'est plus aux blettes, vous pouvez les remplacer par d'autres feuilles vertes (épinards, laitues...).

Les sardines ainsi cuites à la vapeur ne vous incommoderont pas par leur odeur, comme le pourraient les sardines grillées.

Dans un repas équilibré

*Commencez ce repas d'été par un **salade de concombres frais**, puis les **Sardines à la Corsica** et une **tranche de pastèque** en dessert.*

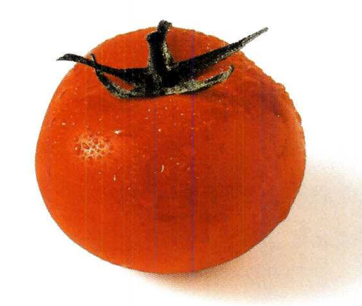
L'avis du nutritionniste

Un plat presque complet à lui tout seul. Les sardines apportent protéines, matières grasses de bonne qualité, vitamines (plus de 2 fois les besoins journaliers en vitamine D et B_{12}) et minéraux. Le fromage complète l'apport protéique et en minéraux (calcium). Les blettes assurent fibres et bêta-carotènes (précurseurs des vitamines A).

Tartare de thon poêlé

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 1 mn + cuisson poêlle

600 g de thon rouge très frais
1 grosse tomate
4 tomates cerises (décoration)
2 c. à soupe d'huile d'olive
4 oignons nouveaux
Quelques brins de coriandre fraîche
1 jus de citron
2 pincées de poivre
4 filets d'anchois
2 pincées de graines de fenouil



Couper le thon en gros dés, en nettoyant le poisson des éventuelles arêtes ou des parties de chair trop noire. Arroser d'un jus de citron. Laisser mariner dans le citron pendant le temps de préparation des autres ingrédients.

Laver, ôter la queue et couper la tomate en 4 (garder les tomates cerises pour la décoration finale). Couper les filets d'anchois en 2. Nettoyer les oignons et les couper en gros morceaux. Placer dans le bol : tomate, anchois, oignon, poivre, graines de fenouil, coriandre. Mixer ***5 sec à vitesse 3,5****.*

Ajouter ensuite le thon : jeter les morceaux de thon sur les couteaux à ***vitesse 3 pendant 5 à 15 sec*** *en aidant à la spatule.*

Répartir le tartare de thon en 4 parts. Donner une forme de steak haché, arrondi, assez épais.

Huiler une poêle avec l'huile d'olive et faire dorer rapidement les 4 Tartares de thon, sur les 2 faces. Ils doivent être saisis, juste cuits en surface.

Servir chaud, accompagné de salade et décoré d'une tomate cerise ouverte.

Dans un repas équilibré

*En entrée, offrez une **salade de tomates** toute simple (un trait d'huile d'olive, du sel, du citron), puis en plat principal le **Tartare de thon poêlé** accompagné de **bulbes de fenouil** cuits à la vapeur. En dessert, **1 ou 2 crêpes Suzette au citron** avec très peu de sucre roux.*
*Le Tartare de thon poêlé peut se servir aussi en entrée. Il pourra être suivi alors d'une **tarte aux légumes** de saison.*

Conseil

Pour cette recette, veillez à choisir un poisson de fraîcheur irréprochable. Demandez conseil à votre poissonnier. Le thon rouge est un poisson saisonnier, que vous trouverez sur les étals de votre poissonnier en été et début d'automne.

Vous pouvez mettre le thon au congélateur peu de temps pour "raidir" la chair. La découpe de poisson en petits morceaux est ainsi facilitée, et évite d'obtenir une "pâte" de poisson.

L'avis du nutritionniste

Le poisson cru - de qualité - est très prisé au Japon et à Tahiti. Il apporte des protéines non dénaturées par la cuisson, que notre organisme digère très bien.
Cette préparation a en outre l'avantage d'être très "légère" sans presque pas d'ajout de matières grasses.
Le thon fait partie des poissons demi-gras qui représentent une excellente source d'acides gras oméga-3, de vitamine B_{12} et de fer (thon rouge).

Crevettes au fromage de chèvre en papillotes de riz

Temps de préparation : Thermomix : 20 mn environ

300 g de crevettes décortiquées crues
100 g de fromage de chèvre frais
4 branchettes de romarin
Mélange de 3 poivres moulus (noir, blanc, rose)
4 feuilles de riz (s'achète en grande surface au rayon exotique ou en magasin asiatique)

Remplir le bol de 0,5 litre d'eau chaude, et faire bouillir l'eau ***5 mn, position Varoma à vitesse 1****.*

Pendant ce temps, huiler le fond du Varoma. Le tenir ouvert, non posé sur le Thermomix, et prêt à recevoir les papillotes.

Laisser reposer les feuilles de riz (sèches et cassantes) entre deux torchons humidifiés. Les feuilles doivent être juste assouplies et ne pas se défaire.

Avec feuilles de riz assouplies, former les papillotes : dans une feuille de riz, répartir ¼ des crevettes, parsemer de ¼ du fromage coupé en tranches, poivrer le tout et poser le romarin. Refermer la papillote en vous aidant d'un pique en bois (type cure-dents) pour fermer, ou en entourant d'un brin de ciboulette noué. Ranger au fur et à mesure les 4 papillotes dans le Varoma.

Installer le panier Varoma garni sur le bol Thermomix avec l'eau bouillante. Régler ***7 mn sur Varoma à vitesse 1****. Servir chaud, accompagné d'épinards ou de verts de blettes.*



Dans un repas équilibré :
Préparez en entrée du ***céleri râpé à la muscade*** *(sans mayonnaise contrairement au céleri rémoulade), les* ***Papillotes de crevettes au chèvre frais*** *accompagnées d'****épinards en branche*** *et une* ***poire*** *pour finir.*

L'avis du nutritionniste :
Les fruits de mer sont, avec le poisson de mer et... le sel iodé, nos meilleures sources alimentaires d'iode, cet oligoélément indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde. Les crevettes renferment également des quantités élevées de sélénium, oligoélément aux propriétés antioxydantes. Même si l'organisme n'en retient que 20 à 50%, l'apport du sélénium des crevettes est intéressant, car il est rare dans l'alimentation.

Conseil :

Vous pouvez varier l'aromatisation des crevettes au chèvre au gré de votre fantaisie, ou des ingrédients disponibles chez vous. Essayez par exemple l'aneth, le sésame, ou le gingembre...

Si vous n'avez pas de feuilles de riz (utilisées pour la confection des nems), remplacez-les par du papier aluminium ou du papier sulfurisé. Mais vous ne pourrez plus consommer la papillote elle-même ! La cuisson en papillote vous surprendra par la légèreté et la finesse de goût qu'elle procure. Vous démontrerez aux éventuels « palais exigeants » qu'un plat peut être savoureux sans utilisation de matière grasse.

Lentilles à l'indienne

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 30 mn

300 g de lentilles corail
1 tomate (env. 150 g)
1 oignon moyen
10 g de gingembre frais (ou 2 pincées en poudre)
1 c. à café de graines de cumin
1 c. à soupe d'huile
2 pincées de gros sel

Mettre dans le bol tous les ingrédients (tomate, oignon, gingembre, cumin, huile, sel) sauf les lentilles et mixer ***10 sec à vitesse 8****.*

Verser ensuite les lentilles dans le bol et ajouter 700 grammes d'eau.

Faites cuire doucement : ***30 mn à 100°C à vitesse 1****.*

Goûter en fin de cuisson, et prolonger éventuellement de 10 mn pour avoir des lentilles encore plus fondantes.

Conseil

Ces lentilles se présentent de couleur orangée (corail) quand elles sont crues, et deviennent jaunes safran à la cuisson. En Inde, les lentilles ainsi cuisinées constituent la base du repas. Les lentilles sont alors cuites pendant des heures, dans un pot en terre sur la braise.

Dans un repas équilibré

Commencer le repas avec des ***carottes râpées aux amandes et raisins secs****, puis en plat principal les* ***Lentilles à l'indienne*** *servies avec du riz et pour finir une* ***compote pomme - banane****.*

L'avis du nutritionniste

La digestibilité des lentilles est excellente et elles sont très riches en fer. Servez les lentilles avec du riz. Vous avez alors un plat végétarien équilibré : l'apport protéique offert par l'association légumineuse + céréales (lentilles + riz) est parfaite car il y a complémentarité des acides aminés (les éléments qui constituent les protéines). Notre organisme a besoin des acides aminés essentiels en proportion adéquate. Les céréales sont déficientes en lysine, ce qui n'est pas le cas des légumineuses ; ils sont complémentaires et doivent se consommer ensemble pour fournir un apport protéique de qualité similaire aux protéines animales.
Réservez ce type de plat pour le soir, afin d'avoir un repas léger - mais équilibré - avant de dormir.

Velouté de potimarron

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 26 mn

1 kg de potimarron (soit 900 g après nettoyage)
1 échalote
1 c. à soupe d'huile
1 gobelet de lait (option)
2 gobelets d'eau
1 pincée de poivre
1 c. à café de sel
Quelques feuilles de cerfeuil frais pour la décoration

Couper le potimarron en gros morceaux, enlever le pédoncule, les pépins et les filaments centraux ; le potimarron a comme particularité qu'il n'est pas nécessaire d'ôter sa peau.

*Mettre dans le bol l'huile. Régler sur **1 mn à 90°C, vitesse 4**, et jeter par l'ouverture l'échalote coupée en 4.*

*Mettre ensuite les morceaux de potimarron dans le bol avec l'échalote revenue, ajouter 3 gobelets d'eau, sel et poivre, refermer, et cuire **25 mn à 90°C, vitesse 2**. A l'arrêt de la minuterie, mixer **quelques secondes à vitesse turbo**.*

Pour un velouté plus liquide, ajouter 1 gobelet de lait. Servir en décorant de feuilles de cerfeuil frais.

Conseil

Le potimarron est une cucurbitacée redécouverte il y a quelques années. Son aspect est caractéristique : une belle couleur orangée brique, rond avec une tige proéminente. Cette variété de courge présente l'avantage d'être très goûteuse (nul besoin de rajouter crème fraîche et pomme de terre).

Dans un repas équilibré

*Dégustez ce velouté le soir, suivi d'une **salade verte** et de **fromages**.*

L'avis du nutritionniste

Le potimarron est une véritable mine d'or de minéraux (phosphore, calcium, magnésium, silicium..., utiles pour la construction osseuse ou la transmission de l'influx nerveux par exemple), de vitamines (bêta-carotène, B, C, D, E..., utiles pour la vision, la protection contre les attaques oxydatives...), en acides aminés essentiels (pour la construction des protéines).

Endives au jus

Temps de préparation 2 mn + Thermomix 17 mn

1 kg d'endives
10 g d'huile
1 pincée de sucre
1 c. à soupe de moutarde forte
100 g de gruyère

Couper le gruyère en morceaux et le « râper » ***15 sec à vitesse 6****. Réserver.*

Laver les endives. Couper la base, de façon à ôter le trognon (parfois amer). Couper les endives en quatre une fois dans le sens de la longueur et une fois dans le sens de l'épaisseur.

Mettre l'huile dans le bol.

Régler ***2 mn 100°C vitesse 2*** *et laisser tomber sur les couteaux, les endives pré-coupées, pour les faire revenir. Ajouter le sucre pendant cette pré-cuisson. Aider à la spatule.*

A la sonnerie, mouiller avec 1 gobelet d'eau, ajouter la moutarde et cuire ***15 mn à 100°C, vitesse 1****.*

Une fois les endives cuites, les présenter dans un plat, saupoudrer de gruyère et remuer.

Servir chaud.

Dans un repas équilibré

Salade de betteraves en entrée assaisonnée d'huile de noix et de persil haché, puis servez un filet mignon accompagné des ***endives au jus*** *; en dessert, offrez des flans coco.*

L'avis du nutritionniste

Une nouvelle façon de savourer les endives. L'assaisonnement atténue l'amertume, ce qui le fera apprécier par tous. L'endive est peu calorique et riche en fibres bien supportées par les intestins fragiles.
Une alimentation saine est bâtie sur la consommation quotidienne des légumes verts ; cette recette vous donne une idée supplémentaire pour ne pas être abonné au régime "légume vapeur" uniquement.

Soupe au chou

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 46 mn

200 g de chou vert
100 g de carottes
100 g de pommes de terre
100 g de navets
100 g de verts de poireaux (garder les blancs pour une autre recette)
1 oignon
100 g de poitrine fumée
1 c. à café de feuilles de thym
1 c. à café de gros sel
Laurier
Poivre



Découper la poitrine fumée en 4 morceaux et la mixer ***2 à 4 sec à vitesse 6****. Réserver.*

Laver les légumes, éplucher les pommes de terre, les carottes, les navets, peler l'oignon. Couper en gros morceaux tous les légumes.

Couper les feuilles de chou en les introduisant à travers l'ouverture du couvercle pendant que les couteaux tournent ***3 mn à vitesse 4****, en aidant avec la spatule. Faire de même pour les autres légumes sur les couteaux à* ***vitesse 3****. Arrêter le moteur quand tout est découpé.*

Couvrir avec 1 litre d'eau froide. Ajouter les aromates (thym, laurier, sel, poivre).

Laisser cuire doucement la soupe pendant ***10 mn à 100°C, vitesse 2****, ajouter les lardons et continuer la cuisson pendant* ***30 mn****. En fin de cuisson, ajouter de l'eau si besoin.*

Quand la soupe est prête, réserver une partie des légumes (environ les ¾) pour

les servir avec les lardons, dans une soupière. Mixer le reste des légumes ***1 mn à vitesse 6****, verser dans chaque assiette sur une fine tanche de pain de campagne. Chaque convive complète sa part en se servant dans la soupière.*

Conseil

La soupe au chou est la soupe d'hiver par excellence : la pleine saison du chou vert s'étend d'octobre à mars. Vous pouvez agrémenter la soupe de 2 petites saucisses à cuire (type Diot de Savoie), en veillant à réduire la vitesse (1 au lieu de 2).

Dans un repas équilibré

La soupe au chou constituera le repas du soir en hiver. Offrez ensuite du fromage avec du pain.

L'avis du nutritionniste

Redécouvrez l'usage du repas du soir autour d'une soupe. Les études épidémiologiques (SUVIMAX par exemple) nous enseignent que les consommateurs de soupe sont plus sveltes, ont moins de maladies liées au surpoids.
De tout temps les choux ont été considérés comme un remède universel... contre les inflammations de l'estomac et des intestins. Le chou haché cru est aussi mentionné pour guérir des aphtes et en compresse sur les articulations douloureuses ! Des études cliniques récentes ont montré l'efficacité du jus de chou cru pour réduire les renvois d'acidité gastrique et accélérer la guérison des inflammations du duodénum et de l'estomac.
Le chou est aussi étudié pour ses propriétés anti-cancer, due à sa richesse en vitamines antioxydantes (A, C, E, B_9), en fibres et en substances soufrées (dithiolthiones).
Enfin, sachez que le chou est source de calcium (60 mg/100 g) avec un rapport calcium/phosphore supérieur à 1, ce qui favorise l'assimilation de ce minéral.

Pâté végétal

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 33 mn + 35 mn au four

90 g de riz complet précuit
90 g de lentilles vertes du Puy
100 g d'oignon
250 g de champignons de Paris
150 g de carottes
2 œufs
50 g de noix décortiquées (environ 6 noix)
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de levure maltée
3 branches de persil plat
2 pincées de muscade (ou quelques coups de râpe)
3 c. à soupe de chapelure (fait avec Thermomix)
1 c. à café de gros sel gris
1 feuille de laurier
1 c. à café de feuilles de sarriette

*Mettre dans le bol Thermomix le riz et les lentilles et les cuire avec 6 gobelets d'eau froide, la sarriette et le laurier, **20 mn 100°C, vitesse 1**. Ajouter le sel et continuer **10 mn à 100°C, vitesse 1**.*

Pendant ce temps, laver, éplucher et couper en deux les carottes. Peler l'oignon et le couper en deux. Laver les champignons rapidement sous l'eau, ôter le bout terreux. Une fois riz et lentilles cuits, réserver dans un bol.

*Hacher le persil en le jetant quelques secondes sur les couteaux tournant à **vitesse 6**. Ajouter les carottes et hacher **15 sec. à vitesse 4**. Réserver le hachis carotte-persil.*

*Préchauffer le four sur 200°C (Th 7). Mettre dans le bol Thermomix l'huile, régler **2 mn à 100°C, vitesse 4** et laisser tomber l'oignon dans le bol. A la sonnerie, ouvrir et racler avec la spatule. Puis ajouter les champignons et régler sur **2 mn à 100°C, vitesse 2**.*

*Concasser les noix en réglant sur **vitesse 4** puis en jetant les cerneaux sur les couteaux.*

*Puis ajouter, à ce mélange champignons-oignons-noix, les lentilles, le riz, les œufs, la muscade, le poivre, la levure maltée. Mélanger **1 mn à vitesse 1,5**.*



Saupoudrer de chapelure le fond d'un moule à cake. Disposer au centre la feuille de laurier (cuite avec les lentilles). Verser dessus la moitié de la préparation (lentilles, riz, champignons...), puis répartir dessus les carottes hachées au persil, ajouter le restant de la préparation et enfin, terminer en saupoudrant 1 c. à soupe de chapelure.

Cuire au four à 200°C pendant 35 mn. Laisser tiédir à la sortie du four puis démouler dans un plat ovale. Le pâté végétal est excellent froid.

Conseil

La cuisson des lentilles et légumes secs se fait avec l'eau froide au départ, dans une eau non salée. Ceci pour éviter de durcir la peau des lentilles et empêcher la cuisson à cœur. Le pâté végétal froid est plus discret dans sa saveur de lentilles... conseil à ceux peu accoutumés aux légumes secs.

Dans un repas équilibré

*Parfait au dîner, le **pâté végétal** sera servi avec une sauce au fromage blanc et fines herbes, ou un coulis de tomates ou poivron (faits au Thermomix), d'une **laitue** et de **compote de pomme meringuée**.*

L'avis du nutritionniste

Ce pâté végétal doit son nom à sa forme et surtout au fait que les ingrédients ne contiennent pas de viande, mais offrent un apport protéique similaire en qualité à de la viande. Ceci grâce à l'association lentilles/riz (légumineuse/céréale).

Poulet basquaise

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 40 mn

600 g de blancs de poulet
500 g de poivrons verts
200 g de tomates
200 g d'oignons
1 ou 2 piments d'Espelette
2 gobelets de vin blanc sec
20 g d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 c. à café de gros sel
1 pointe de piment en poudre
1 feuille de laurier
1 c. à café de feuilles de thym

Laver les légumes, peler l'oignon, le couper en quatre. Couper les poivrons en quatre, épépiner, ôter le pédoncule. Couper les tomates en quatre, épépiner et dégorger pour ôter l'eau excédentaire.

Faire revenir les oignons : verser 10 g d'huile dans le bol, régler sur ***2 mn à 100°C, vitesse 4*** *et jeter les morceaux d'oignon par l'ouverture.*

Mettre les poivrons découpés dans le bol avec les oignons, le piment d'Espelette et les tomates et régler ***4 mn à 100°C, vitesse 2,5****.*

Pendant ce temps, découper les blancs de poulet en petits morceaux (proches de cubes de 2 cm). A la sonnerie, transvaser les légumes précuits dans un grand saladier.

Verser 10 g d'huile dans le bol, installer les morceaux de poulet et les faire revenir ***4 mn à 100°C, vitesse 1,5****.*

A la sonnerie, transvaser les morceaux de poulet dans le saladier avec les légumes, mélanger rapidement à la spatule, puis remettre dans le bol Thermomix.

Ajouter par l'ouverture du couvercle, le vin, l'ail coupé écrasé, les aromates (laurier, thym, piment en poudre, sel).

*Cuire l'ensemble **30 mn à 90°C, vitesse 1,5** sans le gobelet. Aider avec la spatule à 2 ou 3 reprises pour que la cuisson soit homogène. Après 10 mn de cuisson environ, diminuer la **vitesse sur 1**.*

A la fin de la cuisson, goûter et rectifier l'assaisonnement (ajouter du piment selon votre goût). Présenter le poulet, les légumes et une louche de jus dans un plat de service et garder le jus supplémentaire dans une saucière.

Conseil

Laisser ouvert pendant toutes les cuissons - sans le gobelet - afin que la vapeur s'évacue et que la sauce soit concentrée en arôme et pas trop liquide. Si vous avez acheté un poulet entier débité par vos soins, ajouter deux os pour corser le goût pendant la cuisson.

Le piment d'Espelette est un piment doux, typique de la piperade (poivrons, tomates, oignons) qui accompagne de nombreux plats basques.

Dans un repas équilibré

*Proposez d'emblée le **Poulet basquaise** avec du **riz**. Vos convives devraient être rassasiés et satisfaits. Finissez par une **salade de fruits frais**, servie dans des oranges évidées.*

L'avis du nutritionniste

Le poulet, comme d'autres volailles, a la particularité que ses protéines sont riches en acides aminés soufrés, utilisés pour la maintenance des phanères (ongles, cheveux). Le poulet contient des vitamines B et la chair est pauvre en graisse.

Galettes de poisson au riz

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 16 mn

500 g de filets de poissons congelés
100 g de riz rond
2 œufs
2 gousses d'ail
10 brins de persil
1 c. à café de gros sel gris
1 c. à café de graines de fenouil
1 c. à café de feuilles de romarin
20 g d'huile d'olive + 1 c. à soupe pour la poêle
Poivre

Mettre le riz dans le bol. Moudre ***20 sec à vitesse Turbo****.*

Ajouter 6 gobelets d'eau, le sel, les aromates (fenouil, romarin), installer les filets de poissons encore surgelés dans le panier de cuisson et les poivrer.

Cuire ***15 mn sur Varoma à vitesse 1****.*

A la sonnerie, ôter le panier vapeur Varoma et ajouter avec le riz, les œufs, l'huile, le persil et l'ail coupés. Mélanger ***20 sec à vitesse 4****.*

Puis émietter le poisson dans le bol et mélanger ***10 sec à vitesse 2,5****. Aider avec la spatule.*

Verser un quart de la préparation dans une poêle chaude et huilée. Cuire quelques mn afin de cuire les œufs et de donner plus de consistance. Procéder de même pour les trois parts suivantes.

Servir dans l'assiette en donnant à cette purée de poisson une forme de galette et de navette. Napper de coulis de tomates et accompagner de laitue.

Dans un repas équilibré

Salade de tomates *en entrée, qui annonce les* ***galettes de poisson au riz*** *et leur* ***coulis de tomates****, et en touche finale sucrée, du* ***fromage blanc au miel****.*

Ce repas simple et léger conviendra pour un repas du soir : il est en outre équilibré par son apport de crudités, de poisson (source de protéines) et de glucides (riz arrosé d'un peu d'huile d'olive vierge).

Conseils

Cette recette est idéale pour utiliser des restes de poisson.

Autres déclinaisons possibles : coquilles de poisson (dans une coquille, nappée de chapelure et gratinée au four), rissoles de poisson (en garniture de deux ronds de pâte brisée ou feuilletée et cuite au four 20 mn)...

L'avis du nutritionniste

Voilà une façon de consommer du poisson qui devrait plaire à tous et vous permettra d'offrir du poisson à table plus souvent. Il est en effet conseillé de consommer du poisson 3 à 4 fois par semaine.

Les filets de poisson sont souvent tirés d'espèces de poissons maigres.

L'huile d'olive utilisée ici permet de compenser cette carence et complète la ration avec de l'huile de bonne qualité.

Le riz est, après le blé, la deuxième céréale cultivée dans le monde. Le riz blanc renferme très peu de fibres et il est remarquablement bien supporté.

Le riz à grains ronds contient une forte quantité d'amidon riche en amylopectine et a tendance à coller après cuisson.

Roussettes au curry

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 28 mn

500 g de roussette nettoyée
2 gobelets de vin blanc sec
100 g d'oignon
2 gousses d'ail
1 jaune d'œuf
1 c. à café de curry
1 c. à café de maïzena
Cerfeuil frais
Sel, poivre

Dans un repas équilibré

Au déjeuner, commencez par un ***mille-feuille de tomates-mozzarella*** *(apport en vitamines, fibres par les crudités, et calcium par le produit laitier), puis la* ***roussette au curry*** *accompagnée de* ***riz parfumé*** *(protéines et glucides), et enfin un* ***sorbet de fruits rouges****.*

L'avis du nutritionniste

Ayez le réflexe Maïzena pour confectionner des sauces savoureuses et onctueuses, sans matières grasses. La Maïzena est la farine d'amidon pur de maïs, obtenue à partir de la partie centrale de l'albumen du grain.

Mettre dans le bol le vin, 3 gobelets d'eau, l'oignon coupé en quatre, l'ail, le poivre. Mixer et chauffer ***5 mn à 100°C, vitesse 2****.*

Découper les roussettes en deux, de taille proche de la dimension du panier de cuisson Thermomix. Disposer les morceaux de roussettes dans le panier.

A la sonnerie, installer le panier garni de roussettes et le saupoudrer de la moitié du curry (en garder pour la sauce). Cuire ***15 mn à 100°C, vitesse 1****.*

A la sonnerie, faire passer les roussettes qui étaient sur le haut du panier vers le bas, afin que la cuisson soit bien homogène. Continuer la cuisson ***5 mn à 100°C, vitesse 1****.*

Quand le poisson est cuit, le garder au chaud et préparer la sauce d'accompagnement. Conserver 1 gobelet de jus de cuisson, ajouter la maïzena, le reste de curry. Cuire ***3 mn à 90°C, vitesse 1****.*
20 sec avant la fin, ajouter le jaune d'œuf.

Napper le poisson de sauce et parsemer de cerfeuil haché.

Servir un verre de vin blanc sec pour les plus grands.



Maquereaux au vin blanc

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 40 mn

2 maquereaux (environ 900 g soit 650 g une fois nettoyés)
100 g de carottes (1 ou 2)
100 g d'oignons (1)
1 bouteille de vin blanc sec
1 c. à café de coriandre en grains
1 feuille de laurier
½ citron
½ gobelet de vinaigre de vin
30 g d'huile d'arachide
1 c. à café de poivre en grains
1 c. à café de sel

Lors de vos achats, demander à votre poissonnier de nettoyer et couper les têtes des maquereaux.

Préparer le bouillon de cuisson : mettre dans le bol Thermomix le vin, le vinaigre, l'huile, les aromates (laurier, coriandre, sel, poivre), l'oignon pelé et coupé en quatre, les carottes épluchées et coupées en gros morceaux et cuire ***10 mn à Varoma sur vitesse 4 puis baisser à 2 après une minute****.*

Pendant ce temps, couper le maquereau en deux, de telle sorte que les morceaux tiennent dans le panier de cuisson. Installer les maquereaux dans le panier avec le demi-citron coupé en rondelles.

A la sonnerie, attendre que le liquide ne soit plus bouillonnant puis installer le panier garnie de poisson.

Cuire ***20 mn à 90°C, vitesse 1****. A la sonnerie, retourner les poissons (la partie qui baignait dans le court-bouillon en haut et vice versa) et continuer la cuisson* ***10 mn 90°C, vitesse 1****.*

Une fois cuit, installer le poisson dans un plat de service, avec un peu de bouillon chaud filtré et décoré de citron.

Dans un repas équilibré

Commencer le repas avec une ***salade de carottes râpées****, puis les* ***maquereaux au vin blanc*** *servi avec des* ***pâtes*** *et une* ***purée de carottes****. Finissez par une* ***pomme*** *si vous avez encore faim.*

Conseils

La cuisson du poisson dans un liquide (au court-bouillon) ne doit pas se faire dans un liquide bouillant, mais frémissant, car la chair du poisson, fragile, serait abîmée.

L'avis du nutritionniste

La cuisson au vin réussit particulièrement aux poissons. Comme pour la viande (porc au cidre, daube provençale par exemple), la cuisson au vin offre un plat riche en saveur, mais pas en calories, car l'alcool s'évapore, après 15 mn de cuisson. Il en est autrement de l'alcool non cuit, qui apporte 7 kcal par gramme soit presque le double de la valeur des protéines et glucides (4 kcal/g).



Purée de haricots verts

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 26 mn

800 g de haricots verts plats et longs (type mange-tout)
200 g de pommes de terre (environ 2)
4 gousses d'ail
1 c. à café de persil déshydraté
Sel, poivre
Quelques feuilles de persil frais (décoration)

Laver les haricots. Oter les pointes, vérifier qu'il n'y a pas de fils et les couper en deux. Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en gros morceaux.

Pour couper les haricots en petits morceaux, régler sur ***1 mn à vitesse 2,5*** *et laisser tomber les haricots coupés dans le bol. Ajouter les pommes de terre de la même façon.*

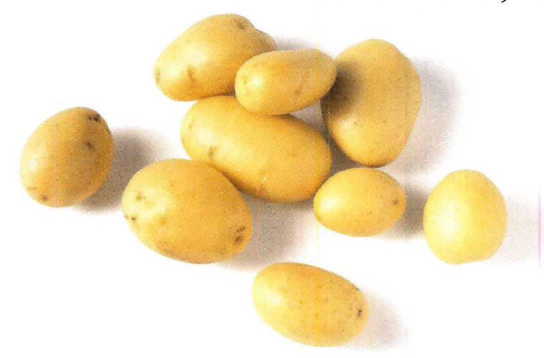
Ouvrir et racler avec la spatule.

Ajouter un gobelet d'eau, l'ail, les aromates, sel et poivre.

Cuire ***25 mn à 100°C, vitesse 1*** *sans le gobelet sur le couvercle, afin que l'eau s'évapore.*

Au terme de la cuisson mixer ***quelques sec à vitesse 6****, pour lisser la purée.*

Servir chaud, décoré de persil haché.



Dans un repas équilibré

En plat principal, préparez des ***langoustines****, ou de grosses crevettes, accompagnées de* ***purée de haricots verts*** *et décorées de quelques pignons. Dégustez en dessert une* ***demi-banane*** *nappée d'un* ***coulis de chocolat*** *et saupoudrée de noix de coco râpée.*
Le plat principal est léger et source de protéines, fibres, vitamines et minéraux. Vous pouvez alors tout à fait déguster un dessert «riche», qui vous apportera des glucides ; il est en outre source de potassium (la banane en est fort bien pourvue) et de magnésium (le chocolat), qui vous aideront à avoir la forme.

Conseils

Vous pouvez décliner cette recette avec d'autres légumes, comme les carottes (en augmentant le temps de cuisson), courgettes (et thym), céleri (et muscade), chou-fleur (et curry), citrouille (et cerfeuil)... Et souvenez-vous de ne pas mettre plus d'⅓ de pommes de terre (sinon, ce serait de la purée de pommes de terre juste agrémentée de légumes verts).

La purée de haricots verts se transforme en coulis de haricots si vous la mixez plus longtemps à vitesse turbo. Le coulis accompagnera tout autant des légumes (chou-fleur) que du poisson (filet vapeur) ou des viandes (rôti d'agneau).

L'avis du nutritionniste

Les haricots verts sont appréciés par la majorité des personnes, même celles qui déclarent ne pas aimer les légumes verts ! Pensez-y donc et variez leur mode de préparation afin de vous aider à réaliser des menus avec des légumes "de couleur" (vert, orange ou blanc...) tous les jours.
Les haricots sont des légumes verts à la composition particulière : ils sont classés dans les légumes les plus riches en protéines (2 g au 100 g), de par la présence des petites graines immatures dans la gousse. D'autre part, même cuits, les haricots verts sont sources de provitamine A, magnésium, fer et fibres. Les pommes de terre contiennent à la fois un peu de protéines et des fibres. Elles représentent aussi une quantité non négligeable de vitamines C, B_1, B_6, de potassium et de magnésium. Elles sont surtout appréciées pour leur texture.

Gratin de légumes à la provençale

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 19 mn + 15 mn au four

1 kg de courgettes
1 tomate
1 oignon
1 c. à café rase de gros sel
1 c. à café rase de feuilles de thym
1 gousse d'ail
4 olives noires
2 filets d'anchois

Chapelure aux herbes :
200 g de pain rassis
3 c. à soupe d'herbes de Provence

Préparer à l'avance la chapelure aux herbes. Couper le pain rassis en gros morceaux puis le mettre dans le bol Thermomix avec les herbes de Provence. Mixer ***20 sec à vitesse 6 progressivement jusqu'à Turbo****. Une partie est utilisée pour cette recette et le reste se conserve dans un bocal.*

Laver les légumes. Couper les courgettes en gros morceaux en ôtant les extrêmités. Peler l'oignon et le couper en quatre.

Mettre courgettes et oignon coupés dans le bol Thermomix avec 1 gobelet d'eau, le sel et le thym. Mixer ***quelques secondes à vitesse 5****, et aider avec de la spatule.*

Faire cuire les légumes avec l'ail ***18 mn à 100°C vitesse 2****. Préchauffer le four Thermostat 7 (200°C).*

Découper la tomate en tranches. La réserver. A la sonnerie, verser les courgettes cuites dans un plat à four. Recouvrir les courgettes avec les rondelles de tomate. Déposer les filets d'anchois au centre du plat en croix, et les olives. Saupoudrer de chapelure aux herbes.

Cuire au four pendant 15 mn. Déguster chaud.

Dans un repas équilibré

*En entrée, savourez un « **tadziki** » fait maison à base de concombre émincé, de yaourt, d'ail, de menthe et d'huile d'olive. Puis le **gratin de courgettes accompagnera un poulet rôti**.*

L'avis du nutritionniste

Faites du gratin de légumes un plat régulier sur votre table. Tous les légumes s'y prêtent, les variations sont nombreuses, et vous assurez les 300 g. de légumes verts par repas, clef de voûte de l'alimentation saine.

Conseils

Un plat à four en terre cuite coloré sera du plus bel effet et dans le ton de ce plat à la provençale.

Variante : saupoudrer de gruyère râpé pour la cuisson au four et gratiner en fin de cuisson.



Galettes de courgettes au fromage

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 11 mn

700 g de courgettes
200 g de tomme de Savoie
2 œufs
100 g de pain rassis
2 c. à café d'origan
½ c. à café de sel
Poivre

Faire la chapelure en coupant en gros morceaux le pain rassis puis moudre ***5 sec à vitesse 8****. Réserver.*

Râper le fromage ***20 sec à vitesse 4****. Réserver.*

Laver les courgettes, enlever les extrêmités mais ne pas peler. Couper en gros morceaux et mettre dans le bol avec sel, poivre et origan. Cuire ***5 mn à vitesse 3 sur 100°C****. Aider à la spatule et laisser libre l'ouverture du couvercle.*

Egoutter les courgettes râpées cuites en les transvasant dans le panier de cuisson, qui sert alors de passoire au dessus de l'évier. Remettre dans le bol Thermomix.

Ajouter aux courgettes, les œufs, la chapelure, le fromage râpé et du poivre.

Cuire la préparation ***5 mn à vitesse 2 sur 100°C****.*

A la sonnerie, verser la préparation cuite dans les assiettes et façonner de petites galettes avec la fourchette en dessinant des motifs à la surface.

Dans un repas équilibré

*Servez les **galettes** avec une belle **salade verte** ou salade de tomates et terminez par une **tarte tatin** d'abricots.*

L'avis du nutritionniste

Cette recette est en fait un plat complet : légumes cuits, source de protéines (œufs, fromage), glucides (chapelure) et un peu d'huile. Il ne manque qu'une crudité ou un fruit pour accompagner ce repas.
A noter le choix des galettes, plus digestes que des croquettes.
Les croquettes ou beignets sont en effet bien plus "lourds" car frits dans un bain d'huile très chaude.

Conseil

Vous pouvez choisir un autre fromage, tel le gruyère ou le Provolone doux (fromage italien) et adapter les aromates (thym, persil, curry...).

Si le temps vous manque pour cuisiner, vous apprécierez cette recette de légumes ultra-simple et rapide.



Lapin Marengo

Temps de préparation : 17 mn + Thermomix 33 mn

500 g de lapin désossé (600 g environ, 2 râbles)
600 g de champignons de Paris
1 boîte de tomates entières pelées au jus (conserve) 240 g égoutté
100 g d'échalotes
1 gobelet de vin blanc sec
10 g d'huile d'arachide
Une dizaine de brins de persil
1 c. à café de feuilles de thym
2 feuilles de laurier
1 c. à café de gros sel
Poivre



Au préalable, demander à votre boucher de désosser les râbles de lapin. Découper le lapin en morceaux moyens (2 cm environ).

Peler les échalotes et les découper en les jetant sur les couteaux du Thermomix à ***vitesse 4 quelques secondes****. Puis ajouter l'huile et les morceaux de lapin dans le bol Thermomix et les faire revenir* ***2 mn à 100°C, vitesse 1****.*

Pendant ce temps, laver les champignons, couper le bout terreux, séparer les pieds et émincer les chapeaux.

Ajouter ensuite dans le bol avec le lapin : le vin, les tomates bien égouttées, les pieds de champignons, la moitié du persil haché, le thym, le laurier, le sel et poivre. Faire mijoter ***30 mn à 100°C, vitesse 1****.*

Installer les champignons émincés dans le Varoma pour une cuisson vapeur simultanée. Ajouter la deuxième moitié de persil haché avec les champignons à mi-cuisson.

A la sonnerie, présenter le lapin marengo dans un plat creux, les champignons émincés à part et servir avec du boulgour.

Dans un repas équilibré

Accompagné d'une céréale (ici le boulgour) et servi avec les champignons, vous avez là un plat unique, complet et équilibré. Commencez le repas avec une ***salade de saison*** *et terminez par un* ***produit laitier****.*

L'avis du nutritionniste

Le lapin est une viande peu grasse, proche du poulet, qui a en outre la particularité d'être très riche en vitamine B_{12} *: une portion (150 g) en apporte 15 microgrammes, soit 5 fois les besoins quotidiens ! Comme toutes les viandes, le lapin est une bonne source de protéines ayant une composition bien équilibrée en acides aminés essentiels.*

Autre avantage, le lapin est un petit animal que l'on ne trouve pas dans les élevages intensifs. Sa nourriture et son mode de vie offrent ainsi une viande de meilleure qualité que celle issue des « batteries ».

Les champignons sont riches en eau et contiennent plus de protéines que la plupart des légumes. Ils apportent du phosphore et du sélénium.

Conseil

Veillez à ce qu'aucun os de lapin ne subsiste avant la cuisson. Les os de lapin peuvent se fendre en biseau et ne doivent pas être ingérés pour protéger la paroi de vos intestins.

La préparation « en gibelotte »(vin blanc, champignons, lardons) s'accorde aussi parfaitement avec le poulet ou le veau (viandes blanches).

Enfin, c'est un plat idéal pour que vos petits goûtent au lapin.

Tarte aux fruits de mer et à la tomate

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 11 mn + 35 mn au four

Pour la pâte brisée :
200 g de farine
100 g de beurre
2/3 de gobelet d'eau
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de feuilles de thym séché

Pour la garniture :
500 g de cocktail de fruits de mer
1 boîte de tomates entières (env. 250 g égouttées)
10 g d'huile d'olive
1 oignon
2 gousses d'ail
200 g de fromage blanc 20%
3 œufs
20 g de câpres
1 pincée de piment en poudre
20 g de farine
1 c. à café de romarin
4 ou 5 branches de persil frais
2 pincées de gros sel gris

Préchauffer le four à 200°C (th 6). Introduire tous les ingrédients de la pâte brisée dans le bol et mixer ***1 mn sur la position "Épi"****.*

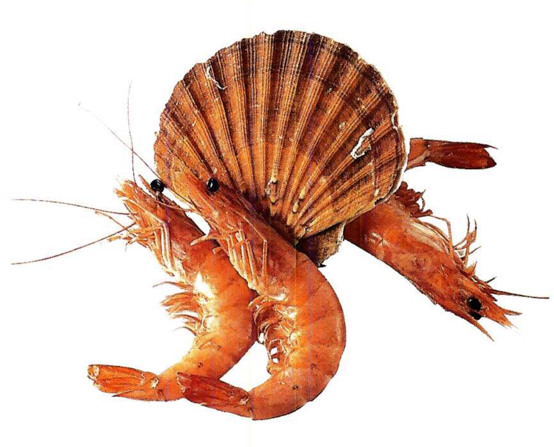
Beurrer et fariner un moule à tarte, le garnir avec la pâte, piquer le fond de la tarte avec une fourchette, poser un papier sulfurisé sur la pâte étaléeet garnir de haricots secs pour une cuisson à blanc (10 à 15 mn).

Pendant ce temps, préparer le fond de tomates. Ouvrir la boîte de tomates, extraire les tomates, les couper en deux et les laisser égoutter.

Verser l'huile d'olive dans le bol Thermomix, et jeter l'oignon coupé en 4 sur les couteaux ***vitesse 4 quelques secondes****. Ajouter ensuite les tomates égouttées, le sel, le piment et le thym dans le bol. Régler* ***5 mn à 90°C, vitesse 2,5****. Laisser l'ouverture du couvercle dégagée, sans gobelet (pour permettre l'évaporation).*

Pendant la cuisson du coulis de tomates, sortir du four la pâte cuite à blanc.

Ensuite, préparer la garniture : ajouter sur le coulis de tomates déjà dans le bol,



les œufs, le fromage blanc, les câpres, l'ail coupé, la moitié du persil haché puis mélanger l'ensemble ***5 mn à 70° C, vitesse 1,5****. Par l'ouverture, ajouter la farine en tamisant. Vérifier alors que la sauce a épaissi (sinon, prolonger la cuisson).*

Répartir uniformément les fruits de mer égouttés sur le fond de tarte, puis verser la préparation dessus. Enfourner pour ***35 à 40 minutes, four à 180°C (Th. 6)****, position de la grille basse. Servir tiède, en présentant chaque part sur un lit de salade verte et parsemer du reste du persil haché.*

Conseil

Cette délicieuse tarte salée se prépare avec des ingrédients que vous avez en réserve, un soir où vous n'avez pu faire les courses de produits frais : pâte brisée ou feuilletée congelée déjà prête, tomates en boîte (bien égouttées), fruits de mer congelés (à décongeler avant usage), crème fraîche, fromage blanc et les aromates secs.

Dans un repas équilibré

La ***tarte salée*** *constituera le plat principal du repas, agrémentée de* ***salade verte****, et complétée en dessert par un* ***yaourt nature****.*

L'avis du nutritionniste

Les fruits de mer sont riches en sels minéraux variés, que l'on retrouve peu dans d'autres produits, comme l'iode et le sélénium; les fruits de mer apportent aussi une quantité conséquente de vitamine B_{12} et de phosphore. Une portion de fruits de mer (environ 125 grammes) couvre largement notre besoin quotidien en vitamine B_{12}, et $\frac{1}{3}$ des besoins quotidiens en phosphore.

Gratin de porc aux poireaux

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 24 mn + 15 mn au four

400 g de filet mignon de porc
500 g de blancs de poireaux (compter un bon kg de poireaux entiers)
1 pomme de terre (environ 100 g)
1 oignon moyen
2 gousses d'ail
10 g d'huile
1 gobelet de lait
1 gobelet de vin blanc sec
50 g de gruyère
1 c. à café de feuilles de sauge
Sel et poivre

*Râper au préalable le gruyère : découper en gros morceaux, mettre dans le bol Thermomix et imprimer quelques pulsions de **Turbo**.*

Découper le filet mignon en morceaux moyens.

*Faire revenir la viande avec l'huile **3 mn à 100°C, vitesse 1**. Aider avec la spatule. A la sonnerie, sortir la viande et réserver.*

Laver les poireaux et les couper en tronçons. Peler l'oignon et le couper en quatre. Eplucher la pomme de terre et la couper en gros morceaux.

*Installer les poireaux, pommes de terre et oignon dans le bol, mixer **40 sec à vitesse 4** en aidant avec la spatule.*

*Préchauffer le four à Th. 7 (210°C). Ajouter ensuite le liquide de cuisson (1 gobelet de vin, 1 gobelet de lait), la viande, l'ail, le sel , le poivre et la sauge. Cuire **10 mn à 100°C, vitesse 1,5** ; aider à la spatule au début. Puis régler sur **10 mn à 100°C, vitesse à 1**.*

A la sonnerie, mettre la viande et les légumes dans un plat à four, en ne laissant que l'équivalent de 1 gobelet de jus de cuisson.

Dans un repas équilibré

*Le **gratin de porc aux poireaux** est un plat complet, source de viande et de légumes. Vous pouvez le compléter le soir, d'un **yaourt** agrémenté d'un **fruit frais** (pomme, poire...) ou sec (abricot, dattes, pruneaux...).*

Saupoudrer toute la surface avec le gruyère préalablement râpé grâce au Thermomix. Cuire au four 15 mn et passer sur position grill tout à la fin pour gratiner.

Conseil

Ne transvasez pas le contenu du bol Thermomix directement dans le plat à four... à moins que vous ne souhaitiez une soupe !

L'avis du nutritionniste

Le porc a la réputation d'être une viande grasse. En réalité, le porc est une viande intéressante dans le cas d'une l'alimentation saine, où l'apport de graisse animale est limité, car cet animal a la particularité de stocker sa graisse en périphérie et non au sein des muscles. Il est ainsi aisé de dégraisser la viande de porc : enlever le gras de la tranche de jambon ou choisissez un morceau de porc central, comme le filet mignon.

Le porc se distingue par sa richesse en vitamine B_1 et joue un rôle essentiel dans le métabolisme glucidique. Comme beaucoup de viandes, il contient des quantités appréciables de vitamine B_{12}, ainsi que de zinc qui intervient dans la synthèse protéique. L'apport en fer est moins élevé, même s'il reste notable et bien absorbé.

Porc du verger normand

Temps de préparation : 25 mn + 2 h de marinade + Thermomix 24 mn

600 g de filet mignon (porc)
6 pommes (de préférence Bio)
1 bouteille de cidre brut
1 c. à soupe de moutarde
1 oignon
4 pincées de sauge séchée
1 noix de beurre
Jus d'un citron
2 c. à soupe de calvados
2 c. à soupe de maïzena
Gros sel
Poivre

Faire mariner le filet mignon, à l'avance (2 heures minimum, ou la veille) au réfrigérateur, dans du cidre (mettre la quantité nécessaire pour recouvrir la viande), avec 1 cuillerée de calvados, sauge, poivre, l'oignon émincé et moutarde.

Quand vient le temps de la préparation : ôter les trognons des pommes, les pépins, et couper en gros morceaux (inutile de les éplucher si elles sont non traitées, le goût sera plus prononcé).

Mettre les pommes coupées dans le bol, ajouter 1 gobelet de marinade, le jus de citron, 1 cuillerée à soupe rase de sel, 1 cuillerée de calvados, 2 pincées de poivre. Régler ***5 mn à 90°C, vitesse 2****.*

Pendant ce temps, couper le filet mignon macéré en 8 tranches et le faire dorer légèrement à la poêle avec la noix de beurre.

Quand les pommes sont prêtes, les sortir du bol et les égoutter au-dessus d'un saladier afin de récupérer le jus.

Verser dans le bol ce jus de pommes, toute la marinade et 1 pincée de gros sel. Placer les tranches de porc sauté dans le panier de cuisson et le tout dans le bol.

Dans un repas équilibré

Salade de chou rouge *(qui se marie bien en bouche avec le plat principal à venir),* ***Porc du verger normand****, et* ***banane au four****.*

L'avis du nutritionniste

La cuisson des viandes dans l'alcool est un grand classique de la cuisine saine. L'alcool s'évapore à la cuisson et la viande s'enrichit de la saveur de la boisson, le tout sans apport de calories.

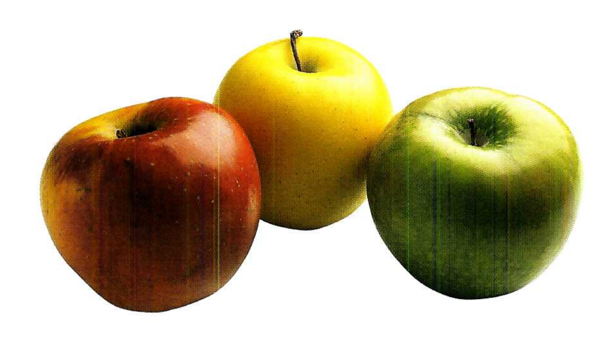
Compléter avec du cidre si besoin, afin que du liquide effleure le haut du panier. Cuire ***15 mn à 100°C, vitesse 4****.*
A la sonnerie, disposer les tranches de filet mignon et la compote de pommes dans le plat de service. Garder au chaud.

Préparer rapidement une sauce avec un fond de la marinade (2 gobelets environ) et la maïzena : ***4 mn, 80°C à vitesse 2****. En napper le plat et servir chaud.*

Offrir du cidre en boisson.

Conseil

Selon les grosseurs des tranches de porc, la cuisson dans le panier pourra être plus ou moins longue. Choisissez des pommes de variété Reinette, Boskoop ou Melrose.



Emincé de poulet à l'estragon

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 22 mn

4 petits blancs de poulet (500 à 600 g)
200 g de riz blanc (cuisson normale)
4 petites courgettes (env. 600 g)
Estragon sec (1 c. à soupe)
50 g crème fraîche
Thym
2 ou 3 pincées de sel fin
1 c. à café de gros sel
Poivre moulu

Remplir le bol avec 1,5 litre d'eau et saler (gros sel). Installer le panier vide et régler ***10 mn sur température Varoma à vitesse 1****.*

Pendant ce temps, laver les courgettes, sans les éplucher et les couper très finement en rondelles. Emincer les blancs de poulet en lanières, les déposer dans le Varoma, saler, poivrer et saupoudrer d'estragon.

A l'arrêt de la minuterie blanchir les rondelles de courgettes en les jetant dans l'eau bouillante dans le panier de cuisson, à travers l'ouverture du couvercle. Régler ***2 mn à température Varoma, vitesse 1****. Sortir le panier avec les courgettes à l'aide de la spatule. Laisser l'eau chaude dans le bol. Egoutter les courgettes puis les mettre dans le plateau à vapeur, saler, poivrer et saupoudrer de thym. Remettre le panier cuisson, ajouter le riz et verrouiller le couvercle. Poser le Varoma dessus avec poulet et courgettes.*

Régler ***10 mn à température Varoma, vitesse 1****. A mi-cuisson, remuer avec la spatule les morceaux de poulet. La cuisson pourra être prolongée de 5 minutes en fonction de l'épaisseur des*

Dans un repas équilibré

*Le **poulet servi avec riz et légumes**, constitue un plat équilibré. Servez en entrée une **crudité** pour son apport en vitamines (règle d'une crudité par repas). Proposer en dessert des **yaourts natures avec des morceaux de fruit** (sans sucre ajouté).*

L'avis du nutritionniste

Faites-vous plaisir, de temps en temps, avec la crème fraîche, qui est 2,5 fois moins calorique que le beurre. Sa saveur, surtout crue, permet d'exalter les arômes.

morceaux de poulet.

A la sonnerie, enlever le Varoma. Sortir le panier de cuisson contenant le riz, en s'aidant de la spatule, et bien égoutter. Mouler le riz dans un grand bol et le démouler au centre du plat de service. Déposer la crème fraîche crue, qui fondra sur le riz chaud. Présenter les morceaux de poulet autour du riz puis les courgettes en périphérie du plat.

Servir aussitôt.

Conseils

Aromatisez l'eau de cuisson du riz avec de l'estragon.

*Vous pouvez préparer une sauce de poulet « maison » en mixant de la peau de poulet, avec sel, poivre, estragon, eau **(4 mn, vit 8, 100°C)** puis en rajoutant en peu de crème crue.*



Citronnée de veau à la menthe

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 25 mn

500 g de veau (4 tranches)
1 citron
200 g de tomates (2 ou 3)
1 gros oignon
3 ou 4 branchettes de menthe fraîche
1 c. à soupe de raisins secs*
1 c. à café de pignons*
1 c. à soupe de Maïzena
Sel, poivre
* ingrédients en option, pour une touche orientale

Laver les tomates et feuilles de menthe. Peler l'oignon.

Détacher les feuilles de menthe des branchettes et les hacher en les laissant tomber sur les couteaux ***quelques sec. à vitesse 6****. En réserver quelques pincées pour la décoration finale.*

Peler à vif le citron, le couper en quatre et l'installer dans le bol du Thermomix avec la menthe. Ajouter les tomates et l'oignon coupés en deux, 1 gobelet d'eau et du sel. Mixer ***30 sec à vitesse 4****, afin d'en réduire la hauteur et de pouvoir installer le panier de cuisson.*

Placer les tranches de veau dans le panier, poivrer chaque tranche. Installer le panier dans le bol et fermer. Cuire ***15 mn à 100°C, vitesse 4****. Puis placer dans le bas du panier les tranches qui étaient sur le haut vice-versa et continuer la cuisson* ***5 mn à 100°C, vitesse 4****.*

Une fois la viande cuite, ôter le panier à l'aide de la spatule. Réserver au chaud.

Préparer la sauce : ajouter la maïzena dans le bol. Cuire ***4 mn à 70°C, vitesse 1****. Si vous les appréciez, ajoutez ici les pignons et raisins secs.*

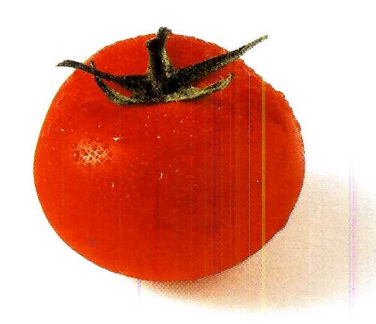


Conseils

Ne faites pas des tranches trop fines, sinon le veau serait trop cuit, moins tendre.

Dans un repas équilibré

En entrée, une ***salade de fenouil cuit*** *et refroidi , assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et de citron. Puis, servez la "****citronnée de veau****" avec des* ***épinards****, et préparez des* ***petits gâteaux secs*** *faits maisons au dessert, à déguster avec le café ou une tisane.*



L'avis du nutritionniste

Accompagner ce plat citronné avec des "feuilles vertes", comme les épinards. En effet, la vitamine C (dans le citron) aide à l'assimilation du fer (dans les épinards).

La viande de veau est une excellente source de protéines de très bonne valeur biologique. Dans l'ensemble, la viande de veau est maigre.

Ses lipides sont constitués en majorité (60 à 70 %) d'acides gras insaturés (le reste étant composé d'acides gras saturés). Certains de ces acides gras insaturés sont qualifiés d'essentiels car ils sont indispensables à la constitution des cellules. La viande de veau est riche en zinc (indispensable à la synthèse de protéines). C'est aussi un aliment bon fournisseur de vitamine B12.

La tomate est une bonne source de potassium, de bêta-carotène et de vitamine C. Elle contient de la vitamine E, des folates et du magnésium.

Desserts

Gâteau de châtaignes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 13 mn + 50 mn au four

Pour 6 personnes
500 g de purée de châtaignes (non sucrée)
6 œufs
200 g de miel
1 sachet de levure (poudre à lever)
1 gousse de vanille
1 noix de beurre
1 c. à soupe de farine

Dans un repas équilibré

Le gâteau de châtaignes finira agréablement un repas d'hiver. Commencez par des crudités de saison, comme du céleri rave puis des rognons à la moutarde servis avec des choux de Bruxelles. Ce repas sera une source intéressante de vitamine B (rognons et châtaignes), de phosphore et fer (rognons).

Préchauffer le four sur 180°C (Thermostat 6).

*Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les blancs en neige : installer le fouet sur les couteaux Thermomix, verser les blancs, monter **3 mn à vitesse 3**. Réserver dans un saladier.*

*Travailler les châtaignes **3 mn sur 40°C à vitesse 6**.*

*Ajouter ensuite le miel, les jaunes d'œufs, l'intérieur de la gousse de vanille (à gratter avec un couteau pointu) et la levure. Mélanger **7 mn à vitesse 1,5**. Incorporer aux blancs en neige dans le saladier, en soulevant délicatement à la spatule.*

Verser la préparation dans un plat à four préalablement beurré et fariné (ou dans un plat anti-adhésif). Cuire 50 mn. Vérifier la cuisson : un couteau enfoncé doit ressortir sec.

L'avis du nutritionniste

Certaines personnes ne peuvent consommer de farine de blé.
Cette délicieuse recette évite de les "priver de dessert" !
La châtaigne est riche en amidon et de ce fait très énergétique. Elle offre un taux élevé de potassium et, dans une moindre mesure, de calcium et de magnésium ; elle a une bonne teneur en vitamines du groupe B et contient un peu de fer. Ses fibres sont abondantes. Pour une bonne digestibilité, la châtaigne doit être bien cuite.

Conseils

Vous pouvez agrémenter ce gâteau d'un nappage au chocolat, le fourrer à la crème de marron ou à la crème fraîche en le coupant en deux dans l'épaisseur.



Blanc-manger Sabine

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 1 mn + repos au frais

150 g d'amandes natures entières
80 g de miel
1 c. à soupe de fleur d'oranger
3 feuilles de gélatine

Faire tremper les feuilles de gélatine - à détailler en morceaux plus petits - dans un bol d'eau froide. Laisser reposer.

Pendant ce temps, piler les amandes grâce au Thermomix : ***vitesse Turbo pendant 15 sec****.*

Ajouter 1 gobelet d'eau dans le bol Thermomix et mélanger ***20 sec à vitesse 6****, pour obtenir un "lait d'amandes" épais.*

Ouvrir et racler les bords avec la spatule, de façon à bien récupérer l'amande. Ajouter le miel, la fleur d'oranger. Mélanger le tout ***10 sec à vitesse 8****.*

Oter l'eau du bol avec la gélatine devenue molle ; la délayer avec 1 c. à soupe d'eau chaude, à la fourchette, de façon à obtenir un mélange liquide homogène.

Ouvrir le Thermomix, racler les bords à la spatule, ajouter la gélatine diluée puis mélanger le tout ***10 sec à vitesse 6****.*

Verser soit dans des ramequins individuels, soit dans un grand bol.

Mettre au frais pour plusieurs heures.

Servir frais et soit déguster dans les ramequins individuels soit démouler



Dans un repas équilibré

En été, préparez un ***velouté de tomates****, puis des* ***dorades en croûte de sel*** *et enfin les* ***blancs-manger Sabine****. Le calcium du dessert accompagnera ainsi le phosphore du poisson, les deux minéraux agissant de concert pour la calcification.*

L'avis du nutritionniste

Une recette source de calcium ! 100 grammes d'amandes apportent en effet plus de calcium que 100 grammes de yaourt. Mais l'on mange généralement de moins grandes quantités d'amandes que de yaourt ; et le calcium des amandes est moins disponible pour le corps que celui du lait à cause des fibres. Les amandes sont toutefois une source de calcium autre que les produits laitiers, à découvrir.

Cette recette conviendra parfaitement aux personnes qui ont des besoins importants en calcium - comme les femmes enceintes ou les enfants - et qui souhaitent varier des produits laitiers.

Une consommation régulière d'amandes entraîne une diminution du taux de « mauvais » cholestérol dans le sang. Mais attention : les amandes se caractérisent par une grande richesse en lipides, ce qui les rend très caloriques.

le contenu du bol unique en un dôme devenu consistant grâce à la gélatine.

Conseils

Essayez ce dessert avec des noisettes et parfumez avec un alcool de framboise.

Le « blanc-manger » est une ancienne recette catalane du Moyen-Age.
A l'époque, les « blancs-manger » étaient préparés avec des os de poulet, qui apportaient la gélatine !

Gâteau au fromage et aux prunes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 5 mn + 35 mn au four

Pâte brisée :
250 g + 1 c. à soupe de farine blanche
30 g d'amandes en poudre
20 g de sucre
125 g + 1 noix de beurre doux
1 gobelet d'eau

Garniture :
500 g de fromage blanc 20% MG
100 g de sucre
4 œufs
1 c. à soupe d'Amaretto (alcool de liqueur d'amandes)
300 g de prunes rouges
1 pincée de sel

Mettre dans le bol, la farine, le beurre en morceaux, le sucre, les amandes en poudre et l'eau. Pétrir ***1 mn sur la position «Épi»****. Sortir la boule de pâte brisée, l'envelopper de film alimentaire, puis la laisser reposer au réfrigérateur.*

Ensuite, préchauffer le four sur Thermostat 7 (200 à 230°C). Laver les prunes, les couper en deux dans le sens de la longueur, les dénoyauter. Réserver les fruits au frais.

Abaisser la pâte brisée et en garnir un moule à manqué préalablement beurré et fariné.

Faire cuire à blanc, en recouvrant la pâte de papier sulfurisé et en garnissant de légumes secs (pour éviter que la pâte ne gonfle).

Pendant ce temps, monter les blancs en neige : installer le fouet dans le bol Thermomix, séparer les jaunes des blancs d'œufs, verser les blancs dans le bol avec le sel et les monter ***3 mn à vitesse 3****. Les réserver au frais dans un saladier.*

Mettre dans le bol le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'œufs, l'Amaretto. Mélanger ***30 sec à vitesse 2****.*



Sortir les blancs en neige et les incorporer au mélange à base de fromage blanc, en soulevant délicatement avec une spatule.

Sortir du four la pâte brisée précuite à blanc (environ 10 mn de pré-cuisson). Installer les demi-prunes sur le fond puis recouvrir de la garniture. Lisser à la spatule.

Enfourner pour 35 mn, grille en position basse. Le gâteau est cuit quand la garniture résiste à une légère pression du doigt. Déguster froid.

Conseils

Préparer votre pâte brisée à l'avance afin de la laisser reposer au minimum 1 heure au réfrigérateur. Elle n'en sera que plus facile à étaler. Le gâteau peut aussi se faire sans pâte brisée, un jour où vous êtes pressé.

Dans un repas équilibré

Confectionner une superbe ***soupe minestrone****, plat complet avec ses légumes et haricots blancs, et rassasiant, puis finissez par la* ***tarte au fromage blanc et aux prunes****.*

L'avis du nutritionniste

Ce dessert est riche en calcium et protéines, grâce au fromage blanc.
Le plateau de fromages traditionnel n'aura pas sa place dans ce repas.
La prune renferme un large éventail de vitamines B et de la vitamine E.
Elle apporte des quantités appréciables de potassium, de fer et de magnésium.

Flan d'ananas tropical

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix 1 mn + 15 mn au four + temps au frais

500 g d'ananas frais (environ 900 g avant nettoyage) ou en boite
3 œufs
30 g de farine
60 g de sucre brun (40 g si ananas en boite)
1 c. à soupe de rhum

Préchauffer le four sur Thermostat 7 (210 °C).

Nettoyer l'ananas : ôter les feuilles, enlever la peau largement afin de ne plus avoir « d'yeux », découper autour de la partie centrale, dure. Découper en morceaux la pulpe restante, tendre, et mettre dans le bol de Thermomix.

*Mixer **10 sec en augmentant progressivement la vitesse de 6 à Turbo**.*

*Ajouter les œufs, le sucre, la farine et le rhum. Mélanger **20 sec à vitesse 3**.*

Verser dans un plat à four bas (type à crème brûlée).

Cuire au four pendant 15 mn. A la fin de la cuisson passer en position grill pendant 1 mn. Le flan prend une jolie couleur dorée.

Déguster froid de préférence.

Dans un repas équilibré

*Dégustez du **boudin noir accompagné de pommes** (fruits) à la mode normande puis **le flan d'ananas tropical**. L'apport de fer très important du boudin est alors accompagné de vitamine C (ananas) pour être mieux absorbé.*

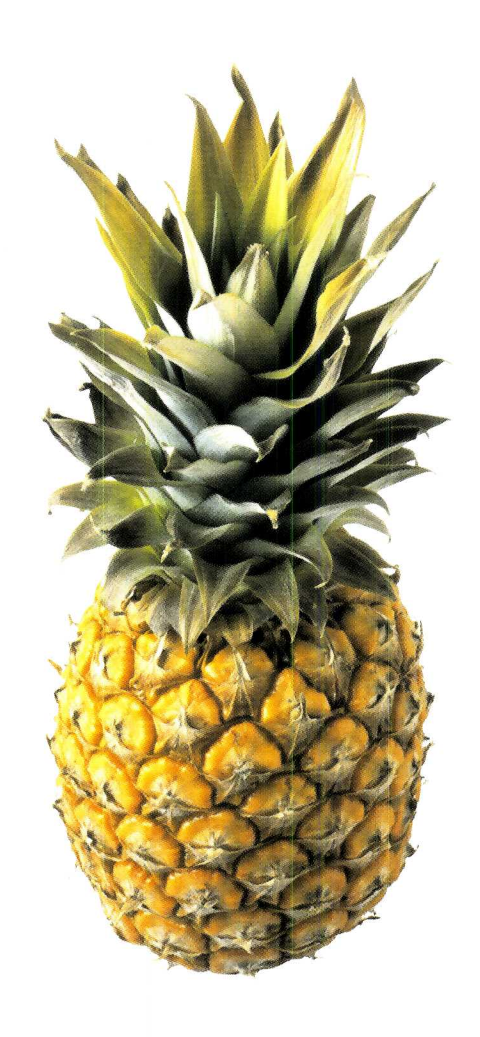
L'avis du nutritionniste

L'ananas est une bonne source de vitamine C, de bêta-carotène et de potassium. Il a longtemps été vanté pour son apport en enzymes... qui brûleraient les graisses. Les fruits ont effectivement des enzymes, mais en quantité très faible, et surtout qui ne sont pas identiques à celles que notre corps fabrique. Bref, une accroche publicitaire qui pourrait faire oublier que la bonne façon de rester mince est de manger équilibré, en quantité raisonnable, et de faire un jeûne les lendemains de bombance.

Conseils

Choisissez un ananas bien mûr. Un fruit même légèrement acide ne convient pas ici.

Variante de parfum : 10 grammes de gingembre frais râpé au lieu du rhum.



Semoule au lait et aux raisins

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 11 mn + repos au frais

110 g de semoule fine
70 g de miel
200 g de raisins frais (à peau fine)
300 g de lait ½ écrémé
Cannelle



Laver le raisin soigneusement. Détacher les grains des grappes.

*Chauffer le lait avec le miel, **6 mn à 100°C vitesse 4**.*

*A la sonnerie, ajouter au lait chaud sucré, la semoule et les raisins. Cuire pendant **5 mn sur 60°C à vitesse 1**.*

A la sonnerie, verser dans des ramequins individuels. Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur. La semoule au lait continuera à gonfler.

Au moment de déguster, saupoudrer chaque ramequin de cannelle.

Conseils

Ce plat gagne à reposer quelques temps, pour que la semoule gonfle naturellement avec la vapeur résiduelle, et soit bien moelleuse.

Dans un repas équilibré

Ce dessert peut aussi se déguster au petit déjeuner. Préparez-le la veille, il est délicieux froid.

L'avis du nutritionniste

Un dessert "booster" la veille d'une activité physique d'endurance ou d'un travail intellectuel soutenu. Notre organisme a alors besoin de glucides (énergie) et de vitamines B, qui se trouvent dans ce dessert.
Blanc ou noir, le raisin fait partie des fruits les plus énergétiques en raison de sa forte proportion de glucides. Bonne source de potassium, il fournit un large éventail de minéraux, d'oligoéléments et de vitamines, la plupart présentes en quantité assez modeste. Cependant, le raisin noir est riche en flavonoïdes, antioxydants capables de neutraliser les radicaux libres.

Gâteau de banane chocolaté

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 1 mn + 1 h au four

4 bananes bien mûres
2 œufs
200 g de sucre en poudre roux
200 g + 1 c. à soupe de farine
100 g + 1 c. à soupe d'huile
1 sachet de levure (poudre à lever)
1 c. à soupe de cacao en poudre amer
1 gousse de vanille (ou 1 pointe d'extrait)

Préchauffer le four à chaleur douce, Thermostat 5 (150°C).

Peler les bananes et les mixer ***20 sec vitesse 4 en augmentant progressivement jusqu'à 8****.*

Ajouter les œufs, le sucre, le farine, l'huile, la levure, le cacao. Ouvrir la gousse de vanille, gratter l'intérieur avec une pointe de couteau et l'ajouter. Mélanger ***30 sec à vitesse 3****.*

Verser dans un moule à cake préalablement huilé et fariné.

Cuire au four pendant environ 1 heure (le temps peut varier selon le four). Surveiller pour que le dessus ne "brûle" pas. Le gâteau est cuit quand une pointe de couteau enfoncée ressort sèche, sinon prolonger la cuisson.

Conseils

A la fin de la cuisson, passer une lame de couteau entre le moule et les bords du gâteau (pour décoller), laisser refroidir, puis démouler.

Dans un repas équilibré

Avant un dessert de type cake, le repas se doit d'être léger. Pour respecter l'équilibre protéines / glucides / lipides, mangez de ***la limande*** *servie avec des* ***asperges*** *cuites à la vapeur et arrosées d'huile de soja. Le poisson ne sera pas accompagné de riz ici, car le* ***cake*** *apporte suffisamment de glucides.*

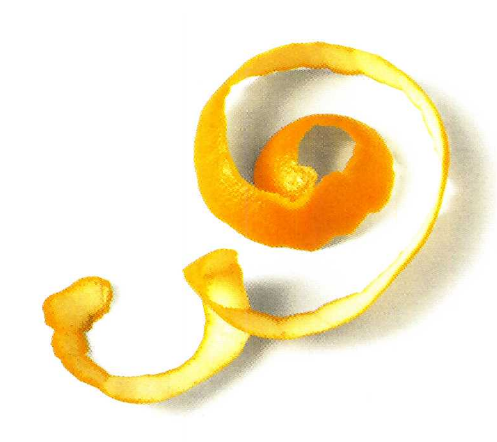
L'avis du nutritionniste

L'emploi de la banane permet de réduire la quantité de farine du cake. La banane est un fruit amylacé (qui contient de l'amidon, comme les pommes de terre) et qui a des propriétés de texture proches de la farine de blé.

Mousse au chocolat légère

Temps de préparation : 14 mn + Thermomix : 6 mn + repos au frais 3h

4 œufs
140 g de chocolat noir (minimum 52% de cacao)
1 pincée de sel fin
2 c. à soupe d'eau froide
1 c. à café de parfum (Amaretto, zeste d'orange...)



Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Installer le fouet Thermomix sur les batteurs, puis les blancs d'œufs avec une pincée de sel fin. Monter en neige les blancs pendant ***3 mn à vitesse 3****.*

Pendant ce temps, casser les carrés de chocolat.

Une fois les blancs fermes, les ôter délicatement avec la spatule et les réserver dans un saladier.

Mettre le chocolat en morceaux dans le bol Thermomix avec 2 c. à soupe d'eau froide. Faire fondre doucement ***3 mn, à 40°C, vitesse 1****. Le chocolat doit être onctueux et brillant, et ne pas présenter de paillettes.*

Verser le chocolat fondu dans le saladier avec les blancs en neige.

Incorporer délicatement, avec une spatule, les blancs en neige, progressivement en soulevant la préparation de bas en haut pour bien répartir les blancs, sans faire « tomber » les blancs. Ne pas « touiller ».

Verser dans quatre coupes individuelles et faire prendre 3 heures minimum au réfrigérateur. Décorer et servir frais.

Dans un repas équilibré

Profitez de l'apport en magnésium du chocolat pour consommer un aliment source de calcium - comme le chou - car le magnésium facilite son absorption. Mangez donc un ***chou farci*** *(farce faite au Thermomix facilement) et en dessert la* ***mousse au chocolat****, avec éventuellement une* ***salade d'oranges****.*

Conseil

Un autre atout du Thermomix : faire un coulis de chocolat facilement, sans le brûler. Mettez votre imagination à profit et utiliser ce coulis de chocolat pour d'autres recettes (sur des poires cuites, en glaçage de gâteau...).

Décorez chaque coupe avec un rappel du parfum : quelques amandes effilées si le parfum est de l'Amaretto, des zestes d'oranges pour un parfum orange...

L'avis du nutritionniste

La preuve qu'alimentation saine est compatible avec plaisir ! Délaissez les recettes de dessert au chocolat compliquées, avec crème et beurre, ou les pâtisseries au beurre et pâte feuilletée ; confectionnez plutôt ce dessert simple et savoureux grâce au Thermomix.
Le chocolat est en outre une des principales sources en magnésium, minéral en lequel les femmes sont légèrement déficientes.



Mousse de citron

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 6 mn + 1 h au frais

4 œufs
3 citrons (non traités)
190 g de fromage blanc
100 g de sucre roux
30 g d'amandes en poudre
1 pincée de sel fin

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans le bol Thermomix installer le fouet, puis mettre les quatre blancs d'œufs avec une pincée de sel fin; monter le blanc en neige en réglant ***3 mn à vitesse 3****. Conserver de côté au frais dans un saladier.*

Laver les citrons, prélever les zestes, peler les citrons à vif (ôter la partie blanche). Mettre dans le bol Thermomix les morceaux de citron et les quatre jaunes d'œufs. Régler sur ***2 mn à 60°C et augmenter progressivement de vitesse 4 jusqu'à vitesse turbo****.*

Ajouter dans le bol Thermomix contenant cette crème de citron, le fromage blanc, le sucre et les amandes en poudre. Mixer ***15 sec à vitesse 3****.*

Vider le contenu du bol avec la spatule, dans le saladier contenant les blancs d'œufs. Mélanger délicatement les blancs montés en neige et la préparation à base de citron, en soulevant et incorporant à la spatule.

Dresser dans de jolies coupes individuelles et conserver au frais plusieurs heures avant de servir.



Conseil

Alternative plus rapide : mixer les citrons entiers, vous gagnez en temps de préparation. Veillez dans ce cas à choisir des fruits jeunes, à la peau fine et non traités. Le dessert a alors une pointe d'amertume, recherchée par certains.



Dans un repas équilibré

*En entrée, dégustez un **caviar d'aubergines** ; ce plat est rafraîchissant et est à base de légumes cuits, riches en fibres. Un **gigot d'agneau** - badigeonné d'herbes, de moutarde, de sel et poivre - servi avec des **haricots beurre à l'ail** sera le plat principal. Et en dessert, enfin, la **Mousse de citron**.*

L'avis du nutritionniste

La principale caractéristique du citron est sa richesse en vitamine C. Un jus de citron offre un bon tiers des besoins quotidiens en vitamine C. Il est à noter que la vitamine C du citron est bien protégée par la peau épaisse du fruit et qu'elle est accompagnée de composés flavonoïdes qui renforcent l'action physiologique de la vitamine C.

Pêches au vin et aux épices

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 27 mn

4 pêches
2 bouteilles de vin rouge léger
100 g de sucre roux
1 gousse de vanille
3 clous de girofle
4 pincées de cannelle en poudre (ou 1 bâtonnet)
4 pincées de gingembre en poudre

Verser dans le bol Thermomix le vin, les épices et le sucre. Porter à ébullition : ***7 mn sur Varoma, vitesse 1,5****.*

Pendant ce temps, peler les pêches et - hors du Thermomix - les installer dans le panier (si le panier ne contient pas toutes les pêches, les couper en 2 ou 4 pour mieux utiliser le volume du panier).

Une fois l'infusion de vin bouillante, installer le panier contenant les fruits. Veiller à ce que le panier soit totalement immergé dans le vin. Faire pocher les fruits dans le vin pendant ***20 mn, sur 60°C à vitesse 1,5****.*

Présenter les pêches dans des coupes individuelles, recouvertes du vin aux épices. Laisser refroidir, puis mettre au réfrigérateur quelques heures. Servir très frais.



Dans un repas équilibré

Complétez ce dessert d'été avec en entrée une ***salade de poivrons*** *(80 grammes de poivrons crus apportent 100% des besoins journaliers en vitamine C) accompagnée de quelques* ***tomates*** *bien mûres et arrosées d'un filet d'huile d'olive.*

En plat principal du ***poulet grillé****, préalablement macéré dans du yaourt et de l'ail (avec quelques épices indiennes Tandoori en option), le poulet étant une source intéressante en vitamines B_3 (150 g apportent les ¾ des besoins journaliers).*

Conseil

S'il vous reste du vin aux épices après avoir recouvert les fruits, faites le réduire (environ 20 mn à 100°C, vitesse 1,5) en ajoutant une ou deux cuillerées à soupe de sucre. Ce délicieux sirop rehaussera les pêches à merveille. Vous pouvez aussi utiliser cette infusion de vin comme vin chaud, en hiver.

Vous pouvez décliner cette recette avec d'autres fruits, selon la saison et l'envie : poires, pruneaux, abricots...

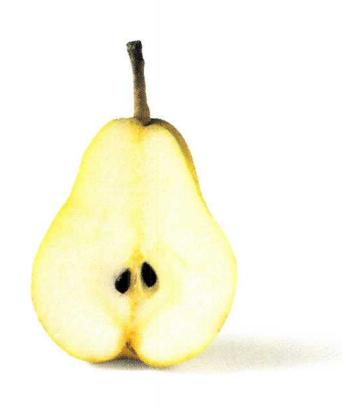
L'avis du nutritionniste

Un dessert fin et rafraîchissant, à base exclusive de fruits. L'alcool s'évapore au-delà de ¼ d'heure de cuisson ; ce dessert est très peu calorique, surtout si vous avez pris soin de choisir des fruits à maturité, qui demandent peu d'ajout de sucre de table (saccharose). La pêche est un fruit savoureux qui fournit une bonne proportion de fibres bien tolérées. La peau de la pêche est très riche en vitamine C. La teneur de la pêche en bêta-carotène, notamment dans les fruits à chair jaune, est intéressante.

Gâteau léger aux poires

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 5 mn + 50 min au four

4 poires (env. 600 g)
120 g de farine
80 g de sucre
125 g de fromage blanc à 20% MG
3 œufs
1 sachet de levure



*Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Monter en neige les blancs d'œufs : installer le fouet spécial sur les couteaux, mettre les blancs d'œufs dans le bol Thermomix et régler sur **3 mn à vitesse 3**. Conserver de côté les blancs.*

*Peler les poires, enlever le trognon. Les mettre dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 2**. Les poires doivent être en gros morceaux.*

*Ajouter dans le bol, sur les poires : les jaunes d'œufs, le sucre, la farine, la levure et le fromage blanc. Mixer ce mélange **1 mn à vitesse 1**.*

Verser dans un saladier pour y incorporer ensuite délicatement les blancs en neige gardés de côté. Verser dans un moule à manqué et mettre au four 180°C (Th 6) pour 50 minutes.Servir refroidi.

Dans un repas équilibré

***Salade de chou rouge** à la moutarde, **omelette aux champignons, gâteau léger aux poires**.*

Conseil

Vous pouvez aromatiser ce gâteau selon votre goût : rhum, pépites de chocolat, zestes de citron ou d'orange.

L'avis du nutritionniste

Un dessert à déguster sans culpabiliser, qui ravira grands et petits, ceux qui souhaitent manger nutritionnel ou non. La poire se caractérise par une bonne teneur en glucides. Elle apporte une petite quantité de potassium, qui contribue à la régulation de la pression artérielle, et assez de fibres pour faciliter le transit intestinal.

Crème orange-coco

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 26 mn + repos au frais

4 oranges
60 g de noix de coco râpée
30 g de sucre roux en poudre
(plus selon le goût)
4 œufs
1 jus de citron



Prélever les zestes de deux oranges. Peler les quatre oranges à vif, bien enlever la peau blanche.

Couper les oranges en 8, ôter les pépins et mixer ***15 sec vitesse turbo****.*

Ensuite, ajouter les autres ingrédients (noix de coco, sucre, œufs, jus de citron) et les zestes d'orange dans le bol et régler sur ***25 mn à 100°C, vitesse 3****.*

Verser la « crème » dans des bols individuels, décorer d'un zeste d'orange réservé à cet effet, tenir au frais quelques heures avant de servir.

Conseil

L'orange est un fruit d'hiver. Profitez-en avec cette recette pour les déguster autrement qu'avec le classique jus d'orange ou l'orange de table !

Si vous appréciez les desserts bien sucrés, saupoudrer votre coupe de sucre brun, une fois sur table. Outre la saveur sucrée, vous y gagnerez une sensation de croustillant.

Dans un repas équilibré

Pour un déjeuner : ***Poireaux vinaigrette, dorade en croûte de sel, crème orange-coco****. Si c'est un repas du soir :* ***taboulé et Crème orange-coco.***

L'avis du nutritionniste

L'orange est surtout connue pour sa richesse en vitamine C. Cette vitamine est cependant très sensible à la chaleur, donc en partie détruite dans cette recette. L'orange vous apportera ici des fibres - d'autant plus que vous avez tout utilisé dans le Thermomix - qui ont la particularité d'être riches en pectines (environ 50%) particulièrement bien tolérées, et qui jouent un rôle régulateur sur le transit intestinal. L'orange fait partie des fruits les plus riches en calcium, bien assimilée en raison de la présence de vitamine C.

Clafoutis aux prunes amandines

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 2 mn + Four 35 mn

600 g de prunes
80 g d'amandes en poudre
300 g de lait ½ écrémé
50 g + 1 c. à soupe de farine
50 g de sucre
4 œufs
1 c. à soupe d'alcool (cognac)
1 noix de beurre
Sucre glace (décoration)

Préchauffer le four sur 180°C (th. 6). Beurrer et fariner un plat à four en Pyrex, porcelaine à feu ou terre cuite (parois épaisses).

Laver les prunes, les dénoyauter, et les couper en 2 ou 4 selon leur grosseur. Garnir votre plat à four, préalablement beurré et fariné, de fruits.

Verser dans le bol : 150 g de lait, les amandes en poudre, la farine, le sucre, les œufs et mélanger ***1 mn à vitesse 1,5****. Puis régler* ***30 sec à vitesse 4*** *: verser l'alcool et le restant de lait petit à petit, sur le mélange en mouvement. La consistance finale doit ressembler à une pâte à crêpes, fluide.*

Verser la pâte à clafoutis sur les fruits.

Mettre au four pour 35 mn à 180°C (th. 6).

Laisser refroidir avant dégustation. Présenter chaque part dans une assiette individuelle, et saupoudrer de sucre glace pour décorer. Ou, servir sur table dans le plat de cuisson.

Dans un repas équilibré

Les autres éléments du repas seront nécessairement légers : une salade de tomates, mozzarella, parfumée d'un filet d'huile d'olive et de feuilles de basilic ; des coquilles Saint Jacques poêllées...

L'avis du nutritionniste

Ce dessert est presque un plat complet à lui tout seul : fibres (fruits), glucides (farine, fruits, amandes), protéines (lait, blanc d'œufs, amandes), un peu de lipides (jaunes d'œufs).

Conseil

Entremet d'origine limousine, le clafoutis de recette classique se prépare avec des fruits non dénoyautées, qui le parfument subtilement.

Les prunes quetsches sont parfaites pour confectionner un clafoutis car elles sont parfumées, de taille moyenne et peu aqueuses. Si vous utilisez de l'alcool de prune, au lieu du cognac, le dessert n'en sera que plus harmonieux.



Crème de mangue glacée aux raisins secs

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 2 mn

450 g de mangues congelées
Jus de 1 citron
70 g de sucre en poudre roux
125 g de fromage blanc 20% MG
4 c. à café de raisins secs
4 feuilles de menthe (décoration)

Faire tremper les raisins secs à l'avance, pour qu'ils gonflent. Couper les tranches de mangues congelées en morceaux.

Mettre tous les ingrédients dans le bol (sauf les raisins et la menthe) et mixer ***1 mn à vitesse turbo*** *en aidant à la spatule. Ajouter les raisins secs et remuer* ***10 sec à vitesse 2****.*

Répartir la Crème de mangue glacée dans 4 coupes individuelles. Servir aussitôt ou tenir au congélateur jusqu'au service.

Décorer chaque coupe d'une feuille de menthe au moment de servir.



Conseil

Si le dessert n'est pas destiné à des enfants, utilisez les raisins macérés dans le rhum (voir recette de Yaourt surprise p. 131).

La feuille de menthe offre une richesse visuelle (vert sur orange) ; vous pouvez aussi parsemer le centre de la coupe de pistaches concassées (voir Délices de fraises p. 129).

Dans un repas équilibré
Velouté de laitue, pâtes pilaf aux émincés de poulet, Crème de mangue glacée.

L'avis du nutritionniste
La mangue est une bonne source de vitamines A, comme en témoigne sa belle couleur orangée. Cette vitamine est ici bien conservée car il n'y a pas de perte due à la chaleur (recette à froid). Les raisins secs sont riches en potassium, en calcium et en magnésium et renferment également du fer. Le dessert apportant des protéines (fromage blanc), vous pouvez réduire légèrement les portions de viandes/œufs/poissons du repas.

Délice de fraises

Temps de préparation : 4 mn + Thermomix 1 mn

500 g de fraises
10 feuilles de menthe
1 c. à soupe de sucre roux



Laver les fraises en les passant rapidement sous l'eau, sans les équeuter (sinon elles se gorgeraient d'eau et perdraient leur goût).

Hacher les feuilles de menthe (sauf 4 gardées pour la décoration) : laisser tomber les feuilles sur les couteaux à ***vitesse 6 quelques sec****.*

Equeuter les fraises. Mixer les fraises et le sucre - sauf une pour la décoration - ***30 sec à 40°C vitesse 6****.*

Présenter le coulis de fraises dans des ramequins individuels, décorer chacun d'un quart de fraise et d'une feuille de menthe (gardés pour la décoration). Servir frais.

Conseil

Le plus : Concasser 50 g de pistaches décortiquées non salées ***quelques secondes à vitesse 4****. Décorez chaque ramequin d'une pincée et conservez le reste dans un bocal (vous n'utiliserez pas tout pour cette recette).*

Vous pouvez reproduire la recette pour d'autres fruits aqueux (pêche, poires...), de bonne qualité, naturellement sucrés.

Dans un repas équilibré

Asperges en vinaigrette, lapin à la moutarde servi avec des carottes, Délice de fraises.

L'avis du nutritionniste

Ce dessert apportera une touche sophistiquée à votre menu, tout en étant un modèle de légèreté, et facile à préparer. La fraise est très riche en vitamine C et très pauvre en calories.

Flan de potiron

Temps de préparation : 25 mn + temps au frais + Thermomix 35 mn

500 g de chair de potiron (env. 600 g avant épluchage)
1 l de lait ½ écrémé
120 g de maïzena
120 g + 2 c. à soupe de sucre en poudre
1 orange non traitée (jus + zestes)

Eplucher et découper le potiron en gros dés. Cuire ***15 mn, à 100°C, vitesse 2****, sans fermer l'orifice du couvercle avec le gobelet (pour permettre l'évaporation). En fin de cuisson, jeter l'excédent d'eau si besoin. Laisser le potiron dans le Thermomix.*

Pendant ce temps, faire un caramel avec les 2 cuillerées à soupe de sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau chaude. Bien l'étendre dans un moule à manqué et laisser refroidir.

Diluer la maïzena dans le lait froid, pour éviter les grumeaux. Puis régler ***20 mn, 100°C à vitesse 3*** *et verser doucement le mélange lait-maïzena sur le potiron cuit. A ébullition (après ¼ d'heure environ), ajouter les 120 g de sucre, le jus d'orange et son zeste.*

Verser la préparation de potiron dans le moule à manqué, sur le caramel refroidi. Laisser refroidir au réfrigérateur. Démouler au moment de servir.

Dans un repas équilibré

Le Flan de potiron *est presque un plat complet : légumes cuits riches en fibres(potiron), protéines (lait) et glucides (maïzena et sucre). Il sera parfait en dîner après une* ***soupe de poisson*** *enrichie d'une cuillerée de crème fraîche dans chaque assiette.*

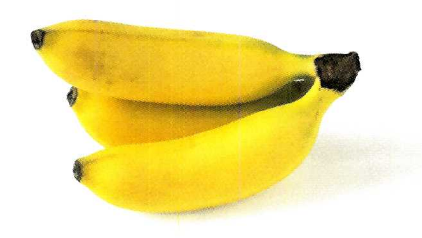
L'avis du nutritionniste

Ce flan de potiron est une façon originale de faire déguster ce légume plein de ressources.
Le potiron fait partie des légumes les plus intéressants en ce qui concerne l'apport de provitamine A : une portion de 200 grammes suffit à couvrir les besoins quotidiens. La provitamine A est dotée de propriétés antioxydantes. Accompagnée d'autres oligo-éléments - présents dans le potiron - la provitamine A piège les radicaux libres qui favorisent l'altération des tissus et le vieillissement de nos cellules.

Yaourt surprise

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 1 mn

2 bananes
2 pommes
2 yaourts (250 g)
2 c. à café de raisins secs
40 g de noix décortiquées
(environ 8 noix)
8 dattes
cannelle en poudre



Ouvrir les noix et dénoyauter les dattes. Réserver 4 cerneaux de noix pour la décoration finale, et mixer le restant des noix avec les dattes ***5 sec à vitesse 4.*** *Laisser dans le bol.*

Laver les pommes puis découper grossièrement pommes et bananes ; mixer ***10 sec à vitesse 3,5****.*

Verser dans le Thermomix les yaourts et les raisins secs, puis régler sur ***10 sec à vitesse 2****.*

Présenter dans des bols individuels, décorer d'un cerneau de noix et saupoudrer de cannelle. Servir frais.

Conseils

Conservez au réfrigérateur un pot de raisins secs dans du rhum. Laissez aux raisins le temps de s'imbiber de rhum, et utilisez-les pour vos desserts.

Dans un repas équilibré

Commencer le repas par une ***soupe de légumes de saison****, puis du* ***foie poêlé sur un lit de laitue****.*
Ce dessert énergétique trouvera aussi sa place au petit déjeuner.

L'avis du nutritionniste

Le yaourt est un lait fermenté, dont les ferments ont un effet bénéfique sur la santé. Au début du siècle, les yaourts étaient d'ailleurs vendus en pharmacie, pour leurs propriétés dans la prévention et le traitement des perturbations intestinales.
Le yaourt, comme le lait, est une bonne source de protéines, ainsi que de minéraux, notamment du calcium.

Tarte aux pommes parfumée au thym

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 2 mn + 40 mn au four

Pour la pâte brisée :
125 g de beurre
250 g de farine
½ gobelet d'eau
1 c. à café de sucre en poudre
1 pincée de sel fin

Pour la garniture :
5 pommes
½ jus de citron
1 c. à soupe de sucre en poudre
2 c. à café de vin doux
1 c. à café de feuilles de thym
100 g de miel



Préchauffer le four à 200°C (th. 6).

Pour faire la pâte brisée : mettre le beurre, la farine, le sucre, le sel et l'eau dans le bol Thermomix puis régler sur ***1 mn position « Epi »****. Sortir la boule du bol, l'abaisser au rouleau à pâtisserie, en garnir le moule à tarte et mettre au frais.*

Cuire à blanc 10 mn au four (foncer d'une feuille de papier sulfurisé garnie de haricots secs pour éviter que la pâte se soulève).

Pendant ce temps, laver les pommes, les peler, les couper en huit et les évider. Jeter les pommes sur les couteaux du Thermomix à ***vitesse 3****, tout en mélangeant à la spatule.*

Puis ajouter le citron, le vin doux et le sucre. Mélanger ***20 sec, 60°C à vitesse 1.***

Sortir le plat à tarte, garnir la pâte brisée précuite avec les pommes hachées, mettre dans le four chaud pour 30 mn.

Pendant ce temps, préparer le nappage de thym. Mélanger dans un bol, le thym, le miel et un peu d'eau chaude pour diluer. En napper la tarte à mi-cuisson.

Dans un repas équilibré

Pour commencer, une ***salade de carottes râpées au citron*** *et décorée d'amandes effilées, puis des* ***filets de rougets à l'orange et aux anchois****, servis avec des* ***bulbes de fenouil****, et en dessert la* ***Tarte aux pommes parfumée au thym****.*

Conseil

Si la tarte est destinée à des enfants, n'incluez pas le vin doux. Une variante : parfumez la tarte avec de la lavande, au lieu du thym.

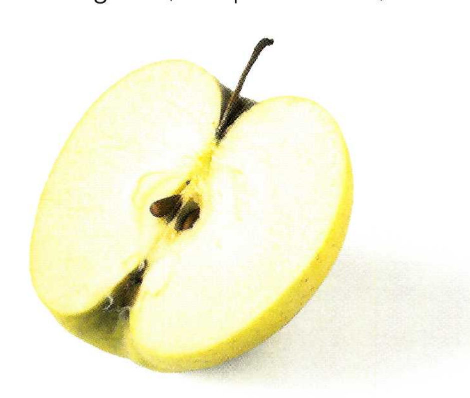
L'avis du nutritionniste

Voilà une pâtisserie qui a toute sa place dans une alimentation saine. Si les pommes sont très sucrées naturellement, vous pourrez même diminuer la quantité de miel.
La pomme est presque un fruit modèle. De faible apport énergétique (54 kcal pour 100 g), elle est source de très nombreux minéraux et vitamines, d'une grande variété de sucres (fructose, mais aussi saccharose, glucose, pentosanes...), et de fibres (pectines, cellulose...) et nous aide comme coupe-faim en cas de petit creux.
Outre sa composition intéressante, la consommation de pommes pourrait réguler un taux de cholestérol sanguin excessif et stabiliser la glycémie. N'y a-t-il pas d'ailleurs un dicton anglais «one apple a day keeps the doctor away» (une pomme par jour permet de garder le docteur éloigné).

Compote de pommes à la cévenole

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 10 mn

4 grosses pommes
1 jus de citron
2 c. à soupe de confiture de châtaignes (très peu sucrée)



Laver les pommes, les couper en huit, conserver la peau et ôter le trognon. Mettre dans le bol Thermomix les pommes coupées, le jus de citron et la confiture de marron. Cuire en mélangeant doucement ***10 mn à 90°C, vitesse 2****. Mélanger à l'aide de la spatule.*

Les dernières minutes de cuisson, augmenter progressivement la vitesse si vous préférez une compote bien mixée, sans morceaux.

Conseil

Cette compote est une des nombreuses utilisations de cette merveille qu'est la châtaigne, reine des Cévennes. La châtaigne a longtemps constitué l'aliment de base de régions montagneuses (Corse, Cévennes, Italie du nord).

Ne confondez pas la confiture de châtaignes avec la crème de marrons. La seconde est beaucoup plus sucrée.

Dans un repas équilibré

Pour un menu d'hiver : ***salade de betteraves*** *crue râpée,* ***magret de canard sauce orange*** *servi avec des* ***pommes de terre****, puis la* ***Compote de pommes à la cévenole****.*

L'avis du nutritionniste

Le citron permet d'extraire doucement les sucres naturels du fruit. Nul besoin d'ajouter du sucre en poudre… sauf si votre goût n'est pas encore habitué ou si les pommes n'étaient pas très mûres !

La châtaigne peut aider en période de stress : on y trouve magnésium, manganèse et cuivre (respectivement 15%, 20% et 20% de l'apport journalier recommandé). La châtaigne est en outre un aliment alcalinisant, c'est-à-dire rééquilibrant en cas d'acidose de l'organisme.

Crêpes de banane

Temps de préparation : 1 mn + 1 h de repos + Thermomix 1 mn + 10 mn pour les crêpes

½ litre de lait ½ écrémé
200 g de farine
2 bananes bien mûres
2 œufs
1 c. à soupe de sucre roux
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe d'huile
1 noix de beurre

*Peler les bananes et les couper en morceaux. Introduire tous les ingrédients dans le bol Thermomix. Mixer le mélange **20 sec à vitesse 7**.*

Laisser la pâte reposer une heure.

La pâte doit avoir une consistance de crème fluide. Si elle semble trop épaisse, ajouter un peu de lait.

Faire chauffer une poêle légèrement beurrée. Lorsqu'elle est chaude, verser une louche de pâte et l'étendre. Retourner la crêpe lorsque le dessus n'est plus liquide et laisser cuire 2 minutes.

La première crêpe pour le cuisinier !

Conseil

L'ustensile idéal pour faire des crêpes est une poêle en fonte. Recherchez-la, au grenier peut-être… et vous testerez la différence.

Dans un repas équilibré

*Commencez le repas par un **velouté de poireaux**, puis des **œufs brouillés aux olives noires**, et en dessert des **Crêpes de banane**.*

L'avis du nutritionniste

Les crêpes ont leur place dans une alimentation saine. Celles-ci sont déjà "garnies", nul besoin d'ajouter beurre ou sucre. Diminuez le pain de ce repas, et le tour est joué.

Couscous aux fruits secs

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 30 mn

150 g de semoule "moyenne"
150 g d'abricots secs
400 g de prunes fraîches (env. 7)
20 g d'amandes concassées
1 c. à soupe de sucre en poudre
1 c. à soupe de fleur d'oranger
1 gousse de vanille
2 anis étoilées
1 gobelet d'eau

*Remplir le bol Thermomix de 1,5 litre d'eau. Régler **30 mn à température Varoma, vitesse 1,5**.*

Pendant que l'eau chauffe, dénoyauter les prunes et mélanger tous les ingrédients dans un saladier, en mouillant avec le gobelet d'eau. Quand l'eau commence à bouillir dans le Thermomix (après 10 minutes environ), disposer le mélange du saladier dans le Varoma.

Pendant la vingtaine de minutes de cuisson à la vapeur, aérer régulièrement le Couscous de fruits secs avec une fourchette, en grattant avec les pointes. Le couscous sera ainsi aéré et non pas pris en masse. Prologer la cuisson si besoin.

Le Couscous de fruits secs est ensuite prêt à déguster. Délicieux chaud ou froid, il se conserve facilement quelques jours.

Dans un repas équilibré

Pour un petit déjeuner : complétez ce plat d'un ***yaourt*** *et d'un* ***thé à la menthe****. Toujours la règle : boisson, produit laitier, céréales, fruits frais.*

L'avis du nutritionniste

Voilà une belle recette pour faire rimer petit déjeuner et plaisir varié. Préparez ce Couscous sucré la veille, pour gagner du temps au réveil, et ne pas sauter cet important repas. L'abricot sec est un trésor nutritionnel, comme la plupart des fruits secs. Il ne faut pas en abuser car ils sont riches en lipides, mais ce sont tout de même des acides gras essentiels. L'abricot sec est une mine de vitamines et minéraux : 100 grammes d'abricots secs apportent ⅓ des besoins quotidiens en bêta-carotène, 40% des besoins en vitamine E, 21% de la vitamine B_3 et 16% du magnésium quotidien.

Conseil

Si la saison n'est plus aux prunes, employez des pruneaux secs (200 g. environ). De même, vous pouvez utiliser les abricots soit frais soit secs.

Une variante très fine : remplacez la fleur d'oranger par de l'eau de rose, et les amandes par des pignons. Vous trouverez ces ingrédients chez un épicier oriental.



Galette de flocons d'avoine aux pommes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 11 mn

200 g de flocons d'avoine
3 pommes
2 œufs
250 g de lait ½ écrémé
1 c. à soupe de sucre en poudre
2 pincées de cannelle en poudre
2 c. à soupe d'huile.

Dans un repas équilibré

Au petit déjeuner, accompagnez les ***Galettes de flocons d'avoine aux pommes*** *d'un* ***thé sucré au miel*** *et d'un* ***fromage blanc*** *nature. C'est rapide et équilibré.*

L'avis du nutritionniste

Le petit déjeuner est un repas aussi important que le déjeuner et le dîner, peut-être plus dans la mesure où il a tendance à être oublié. Un café pris debout dans la cuisine n'est pas un petit déjeuner. Manger bien le matin est une règle d'alimentation saine ; cela vous permet - entre autres - de ne pas avoir faim avant le déjeuner et de ne pas être tenté par le grignotage.

Laver les pommes, les peler, les couper en quatre et en enlever le trognon. Mixer 2 pommes (en garder une pour la décoration) en laissant tomber sur les couteaux tournant à ***vitesse 4, quelques secondes****.*

Y ajouter le lait, le sucre, les œufs, et la cannelle. Mélanger ***20 sec à vitesse 7****.*

Puis introduire les flocons d'avoine et cuire doucement ***10 mn à 80°C, vitesse 1,5****. Laisser gonfler pendant 15 mn après la sonnerie.*

Déposer de grosses cuillerées de ce mélange dans une poêle anti-adhésive préalablement huilée, et les étaler en galette. Faire dorer sur les deux faces. Décorer chaque galette de quelques lamelles de pomme et saupoudrer de cannelle.

Conseil

Les galettes se dorent à feu moyen avec un couvercle.

Une délicieuse recette pour le petit déjeuner. Les galettes peuvent se préparer à l'avance et se réchauffent très facilement.

Pour résumer :
les points clefs d'une alimentation saine

- ✓ *Plus de variété dans votre alimentation. Ne choisissez plus toujours les mêmes ingrédients, ne préparez plus toujours les mêmes recettes.*
- ✓ *Mangez plus de légumes verts.*
- ✓ *Achetez des produits de qualité et de la saison.*
- ✓ *Orientez vote cuisine en fonction de la pyramide des familles d'aliments.*
- ✓ *Equilibrez vos repas en associant les aliments, à bon escient.*
- ✓ *Mangez des quantités suffisantes.*
- ✓ *Préparez des dîners légers.*
- ✓ *Suivez le rythme de votre faim et mangez régulièrement.*
- ✓ *Ne mangez pas de viande à tous les repas.*
- ✓ *Augmentez les produits végétaux (protéines, huiles, glucides complexes) et diminuez les produits carnés (protéines animales associées aux graisses saturées).*
- ✓ *Faîtes un goûter plutôt que de grignoter... !*
- ✓ *Assaisonnez avec des herbes et des épices au lieu de trop de sel.*
- ✓ *Utilisez des aliments complets (riz complet, sucre canne etc).*

Testez vos connaissances

Les idées reçues en nutrition : Vrai ou Faux ?

Quelques questions… qui vous paraîtront faciles ou difficiles, à faire seul ou à plusieurs, avant de lire le texte d'introduction ou après. Amusez-vous bien !

1. *Prendre des vitamines et des minéraux ne peut pas faire de mal.* ☐ V/ ☐ F
2. *Pour ne pas grossir, il est conseillé d'utiliser de la margarine pour les tartines, et de l'huile d'olive pour les salades.* ☐ V/ ☐ F
3. *L'huile de noix est plus grasse que les autres huiles.* ☐ V/ ☐ F
4. *Le sucre roux est moins calorique que le sucre blanc.* ☐ V/ ☐ F
5. *Les épinards sont la meilleure source de fer.* ☐ V/ ☐ F
6. *Il faut éviter de manger des légumes secs quand on fait attention à son poids.* ☐ V/ ☐ F
7. *L'œuf est un cocktail de vitamines.* ☐ V/ ☐ F
8. *Il est conseillé aux femmes enceintes de manger des poissons gras.* ☐ V/ ☐ F
9. *Les huîtres sont bonnes pour le système immunitaire.* ☐ V/ ☐ F
10. *Il est conseillé de donner des yaourts à un enfant qui a la diarrhée.* ☐ V/ ☐ F
11. *L'orange est la meilleure source de vitamine C.* ☐ V/ ☐ F
12. *L'oignon aide notre flore intestinale.* ☐ V/ ☐ F
13. *L'eau du robinet apporte des sels minéraux.* ☐ V/ ☐ F
14. *Le chocolat peut entraîner une "dépendance".* ☐ V/ ☐ F
15. *La théine est moins excitante que la caféine.* ☐ V/ ☐ F

Testez vos connaissances

Les réponses

1. FAUX : A dose élevée, certains vitamines et minéraux sont dangereux pour l'organisme. Des "seuils de sécurité" ont d'ailleurs été définis par les autorités françaises avec des chercheurs scientifiques. Il faut faire particulièrement attention aux excès de minéraux et de vitamines liposolubles (A, D, E et K) car ces dernières sont stockées dans le foie. Trop de vitamines A chez une femme enceinte induit un risque de malformation du fœtus.

2. FAUX. Il y a ici confusion dans le message. Consommer de la margarine ou de l'huile d'olive ne fait pas maigrir en soi. Si l'on en prend trop, cela fait grossir, comme tout corps gras. Par contre, il est vrai que le choix de la nature du corps gras aide à une meilleure santé : l'huile d'olive est ainsi parée de nombreuses vertus, dont celle de faire baisser le "mauvais" cholestérol.

3. FAUX : toutes les huiles ont la même richesse, apportent les même calories (900 kcal/100 g). Ce qui différencie les huiles entre elles est la répartition entre les acides gras qui les composent. L'huile de noix est une source intéressante d'acide linolénique (comme le soja) qui est un acide gras essentiel (nous ne le fabriquons pas).

4. FAUX : Là encore, une confusion dans l'information. Le sucre roux est plus intéressant nutritionnellement parlant que le sucre blanc, mais n'est pas moins calorique. Le sucre roux apporte des minéraux : potassium, magnésium, phosphore, calcium, sodium, un peu de fer. C'est d'ailleurs la richesse en minéraux qui explique le goût différent.

5. FAUX : Une légende tenace ! La petite histoire veut qu'une secrétaire, aux Etats-Unis, ait oublié une virgule à la frappe, et l'épinard s'est vu crédité d'un apport de 35 mg de fer/100 g, au lieu de 3,5 mg ! La meilleure source de fer reste le boudin noir (22 mg/100 g), suivi par le foie, les palourdes (14 mg/100 g), le jaune d'œuf (5,5 mg/100 g), les amandes (4,2 mg/100 g) ...

6. FAUX : Les légumes secs sont une excellente source de fer, de protéines végétales (à compléter par des céréales), de minéraux, de fibres dont on aurait tort de se priver en période de diminution de ration. Les légumes secs ne font pas grossir, consommés en quantité raisonnable (100 g) cuits non accompagnés de sauce grasse !

7. VRAI : Les vitamines sont plus abondantes dans le jaune (lipides) que dans le blanc d'œuf (protéines) : A, D, E, K, B, fournissant au total 15 % des apports journaliers recommandés.

8. VRAI : Les poissons gras (saumon, maquereaux, harengs ...) sont sources d'un type d'acide gras particulier : les acides gras polyinsaturés. Ces acides gras interviennent dans la formation nerveuse et la construction du cerveau. A recommander donc particulièrement pour la femme enceinte (le dernier trimestre) et la femme allaitant (les 3 premiers mois), pour le fœtus et le bébé.

9. VRAI : Les huîtres sont très riches en zinc, qui joue un rôle clef dans le système immunitaire. Elles ne sont cependant pas un remède miracle !

10. VRAI : On croit souvent - à tort - qu'il faut arrêter tous les produits laitiers en cas de diarrhée. Il est vrai que le lait est mal digéré en cas de diarrhées, car l'enzyme qui digère (coupe) le lactose fonctionne moins bien. Le yaourt, lui, aide à la guérison, car le lactose est prédigéré (par les bactéries lactiques), la viscosité est plus adaptée (le transit est plus lent qu'avec du lait liquide), et les bactéries lactiques du yaourt auraient un effet bénéfique sur la muqueuse intestinale. In Inde, le yaourt est reconnu depuis toujours comme un traitement des diarrhées.

11. FAUX : L'orange n'apporte « que » 52 mg de vitamine C pour 100 grammes. D'autres aliments sont plus riches en vitamine C : cassis et persil apportent 200 mg/100 g, le poivron est aussi une source intéressante avec 165 mg/100 g (le poivron rouge est plus riche), suivi du brocoli cru (110 mg), kiwi (80 mg), fraise, brocoli cuit, cresson, chou de Bruxelles (60 mg) ... La vitamine C est fragile et supporte mal la chaleur. Pensez à manger ces fruits et légumes crus. Nos besoins quotidiens sont de 110 mg/jour : 100 g de brocoli cru, ou 50 g de cassis, 200 g d'oranges (1 gros fruit) couvrent nos besoins journaliers en cette vitamine.

12. VRAI : L'oignon est riche en Fructo-Oligo-Saccharide (FOS) - des sucres moyennement longs - qui est "l'aliment" dont se nourrissent les "bonnes" bactéries de notre flore intestinale (Bifidus).

13. VRAI : L'eau du robinet apporte du calcium, à des taux différents selon son origine, tout comme l'eau minérale. Ainsi, on trouve du calcium dans l'eau du robinet : 100 mg/l à Paris, 40 mg/l à Toulouse, 78 mg/l à Lyon (pour comparaison : Hépar apporte 555 mg/l et Evian 78 mg/l).

14. VRAI : Le chocolat contient entre autres de la sérotonine, de l'éthylamine et de la théobromine, dont les propriétés psychopharmacologiques ont été bien étudiées. Une dépendance peut donc survenir... mais elle n'a rien à voir avec celle de l'alcool ou du tabac ! On peut cependant la comparer à celle engendrée par la caféine. En cas de stress, un/une consommateur/trice mangera plus de chocolat.

15. FAUX : La théine et la caféine sont en fait la même molécule, dans deux préparations différentes. Le thé est réputé exciter moins que le café, car à volume égal, la boisson thé contient environ 2 fois moins de théine/caféine que la boisson café. De plus, la théine/caféine est moins bien absorbée dans le thé, de par la présence de tanins ; plus on fait infuser le thé longtemps, plus il y a de tanins et moins l'effet de la théine/caféine sera fort.

La valeur nutritionnelle des fruits

Composition moyenne pour 100 g

	principales caractéristiques	*protéines*	*lipides*	*glucides*	*apport énergétique*
Ananas	• *contient de la vitamine C* • *source intéressante de bêta-cartoène*	*0,4 g*	*0,2 g*	*11,3 g*	*47 kcal*
Banane	• *riche en glucide et en potassium*	*1 g*	*0,4 g*	*21 g*	*91 kcal*
Cerise	• *fournit du potassium*	*1,3 g*	*0,5 g*	*15,3 g*	*67 kc*
Châtaigne	• *très riche en glucides, en fibres, en potassium, vit.* B_9	*3 g*	*2,7 g*	*33,6 g*	*174 kcal*
Citron	• *riche en vitamine C et flavonoïdes*	*0,6 g*	*0,3 g*	*1 g*	*22 kcal*
Clémentine	• *riche en vitamine C*	*0,7 g*	*0,2 g*	*10 g*	*44 kcal*
Fraise	• *très riche en vitamine C*	*0,7 g*	*0,5 g*	*7 g*	*34 kcal*
Framboise	• *contient de la vitamine C* • *très riche en fibres*	*1,2 g*	*0,6 g*	*7 g*	*36 kcal*
Kiwi	• *excellente source de vitamine C* • *bonne source de potassium* • *apporte des fibres solubles*	*2,1 g*	*0,5 g*	*0,5 g*	*15 kcal*
Mangue	• *riche en bêta-carotène* • *riche en vitamine C*	*0,6 g*	*0,2 g*	*13,4 g*	*56 kcal*
Melon	• *bonne source de vitamine C* • *excellente source de bêta-carotène*	*0,7 g*	*0,1 g*	*8 g*	*34 kcal*
Orange	• *riche en vitamine C, pectines et calcium*	*1 g*	*0,2 g*	*8,6 g*	*42 kcal*
Pêche	• *apporte de la vitamine C*	*0,5 g*	*0,1 g*	*10 g*	*41 kcal*
Poire	• *bonne teneur en glucides* • *contient des fibres*	*0,4 g*	*0,3 g*	*12,2 g*	*50 kcal*
Pomme	• *source de vitamines et de minéraux variés*	*0,3 g*	*0,3 g*	*11,7 g*	*49 kcal*
Prune	• *contient de la vitamine E et du potassium*	*0,8 g*	*0,2 g*	*12 g*	*52 kcal*
Raisin	• *bonne source de potassium* • *les raisins noirs sont une source de flavonoïdes*	*0,6 g*	*0,7 g*	*16,1 g*	*69 kcal*

La valeur nutritionnelle des poissons

Composition moyenne pour 100 g

	principales caractéristiques	*protéines*	*lipides*	*glucides*	*apport énergétique*
Poissons maigres (cabillaud, dorade, sole, merlan, raie…)	*Les poissons maigres ont une parfaite digestibilité. Ils concentrent leurs lipides dans le foie, dont on peut extraire une huile très riche en vitamines A et D*	*17 à 20 g*	*0,3 à 0,6 mg*	*0,5 à 4 g*	*75 à 115 kcal*
Poissons demi-gras et gras (hareng, maquereau, saumon, sardine…)	*Les poissons gras sont une excellente source d'acides gras oméga-3 et aussi de vitamine B_{12}, et protéines, comme les poissons.*	*18 à 25 g*	*0,6 à 2 mg*	*5 à 20 g*	*135 à 220 kcal*
Poissons en conserve (anchois, sardines, thon…)	*Si les poissons gras sont habituellement une excellente source d'acides gras oméga-3, le thon en boîte en referme très peu. En revanche, les sardines et le maquereaux en boîte en fournissent des quantités intéressantes. Consommer les arêtes des sardines, source de calcium exceptionnelle.*	*19 à 27 g*	*2,5 mg (sardines) à 2,8 mg (anchois)*	*1,6 g (thon) à 20 g (anchois)*	*120 à 215 kcal, selon conservation au naturel ou à l'huile*

La valeur nutritionnelle des légumes

Composition moyenne pour 100 g

	principales caractéristiques	*protéines*	*lipides*	*glucides*	*apport énergétique*
Artichaut	• *riche en insuline* • *favorise l'élimination urinaire*	*2,1 g*	*0,2 g*	*6,8 g 3*	*7 kcal*
Asperge	• *contient du bêta-carotène et des vitamines B et C* • *apporte des fibres*	*2,7 g*	*0,3 g*	*1,5 g*	*19 kcal*
Aubergine	• *riche en fibres, potassium*	*1 g*	*0,2 g*	*3,2 g*	*18 kcal*
Betterave rouge	• *riche en acide folique et en potassium*	*1,3 g*	*0,1 g*	*7,6 g*	*37 kcal*
Blette	• *riche en potassium*	*1,8 g*	*0,1 g*	*2,3 g*	*17 kcal*
Brocoli	• *riche en vitamine C et en bêta-carotène*	*3 g*	*0,3 g*	*1,3 g*	*20 kcal*
Carotte	• *excellent apport de bêta-carotène ou provitamine A* • *contient des fibres*	*0,8 g*	*0,3 g*	*6,6 g*	*31 kcal*
Céleri-branche	• *riche en potassium*	*0,9 g*	*0,1 g*	*1,5 g*	*11 kcal*
Céleri-rave	• *contient des fibres et de la vitamine C* • *riche en potassium*	*1,5 g*	*0,3 g*	*2,4 g*	*18 kcal*
Champignon	• *contient du sélénium, de potassium, des protéines rares*	*2,1 g*	*0,5 g*	*0,5 g*	*15 kcal*
Chou de Bruxelles	• *riche en vitamine C et en fibres*	*4 g*	*0,5 g*	*3,5 g*	*34 kcal*
Chou-fleur	• *riche en vitamine C*	*2,4 g*	*0,3 g*	*2,3 g*	*21 kcal*
Chou rouge	• *très riche en vitamine C et en fibres*	*1,4 g*	*0,3 g*	*4 g*	*23 kcal*
Chou vert	• *très riche en vitamine C* • *bonne source de fibres* • *composés souffrés*	*1,2 g*	*0,3 g*	*1,7 g*	*14 kcal*
Concombre	• *peu calorique*	*0,7 g*	*0,1 g*	*2 g*	*11 kcal*
Courgettes	• *contient de la vitamine C*	*1,8 g*	*0,2 g*	*2 g*	*17 kcal*
Endive	• *peu énergétique*	*1 g*	*0,2 g*	*0,7 g*	*8 kcal*
Epinard	• *très riche en bêta-carotène et riche en vitamine C* • *riche en potassium* • *contient des folates, du fer*	*2,1 g*	*0,5 g*	*0,5 g*	*15 kcal*

	principales caractéristiques	protéines	lipides	glucides	apport énergétique
Fenouil	• riche en fibres, en potassium et en acide folique (vitamine B_9)	1,1 g	0,3 g	2,3 g	16 kcal
Haricot vert	• riche en vitamine B_9 et C • riche en fibres • des protéines	2,1 g	0,2 g	3,6 g	24 kcal
Légumes secs	• bonne source de protéines végétales et de fibres • pauvres en matières grasses • apport intéressant en minéraux fer et magnésium et en vitamines du groupe B				
Maïs doux	• teneur assez élevée en magnésium • relative richesse en fibres	3 g	1,2 g	18,2 g	97 kcal
Petits pois	• riche en vitamine B_1 (thiamine) et en vitamine C • contient des protéines, des fibres, des folates, du phosphore et du potassium	5,3 g	0,4 g	9,2 g	62 kcal
Poireau	• bonne source de potassium et d'acide folique • diurétique • riche en fibres	1,6 g	0,3 g	3,7 g	23 kcal
Poivron	• très riche en vitamine C • riche en bêta-carotène	0,9 g	0,3 g	4,9 g	25 kcal
Pomme de terre (cuite à l'eau)	• riche en amidon et en fibres • apporte vitamine C, B_1, B_6 potassium et magnésium	1,5 g	0,1 g	18 g	81 kcal
Potiron	• très riche en bêta-carotène • contient de la vitamine E et des fibres	1,1 g	0,3 g	6 g	30 kcal
Riz	• riche en amidon • ne contient pas de gluten	2,1 g	0,5 g	0,5 g	15 kcal
Salade	• peu énergétique • fournit fibres, provitamine A et vitamine B_9	1,2 g	0,3 g	1,3 g	12 kcal
Tomate	• riche en caroténoïdes, en potassium en vitamine C • contient de la vitamine E, ainsi que des folates	1,2 g	0,3 g	1,3 g	12 kcal

La valeur nutritionnelle des viandes et volailles

Composition moyenne pour 100 g

Viandes/ volailles	*principales caractéristiques*	*protéines*	*lipides*	*apport énergétique*	*fer*
Agneau	*La viande d'agneau est riche en protéines de bonne valeur. Les lipides sont composés pour une part importante (40 à 50 %) de graisses saturées. La viande de l'agneau est une bonne source de fer et de zinc et elle apporte de grandes quantités de vitamines PP et B_{12}.*	*21 g à 25 g*	*8,9 g à 17,3 g*	*174 à 250 kcal*	*1,6 à 2,3 mg*
Boeuf	*Les protéines de la viande de bœuf sont de très bonne qualité. Les graisses de la viande de bœuf sont composées surtout de lipides saturés, qui seraient responsables de l'élévation du taux de cholestérol sanguin. Le bœuf est une excellente source de fer, élément indispensable pour la fabrication des globules rouges. Elle fournit du zinc et des vitamines, B_{12} surtout.*	*21 g à 29 g*	*3,4 g à 11,8 g*	*116 à 256 kcal*	*2,6 à 4,5 mg*
Lapin	*Comme toutes les viandes, le lapin est une bonne source de protéines ayant une composition bien équilibrée en acides aminés essentiels. Il se distingue par sa richesse en vitamine PP et en vitamine B_{12}. Le lapin contient également du fer mais un peu moins que la viande de boucherie. Les graisses (peu abondantes) ont la particularité d'être composées pour la moitié d'acides gras polyinsaturés.*	*20,7 g*	*5,6 g*	*133 kcal*	

Composition moyenne pour 100 g

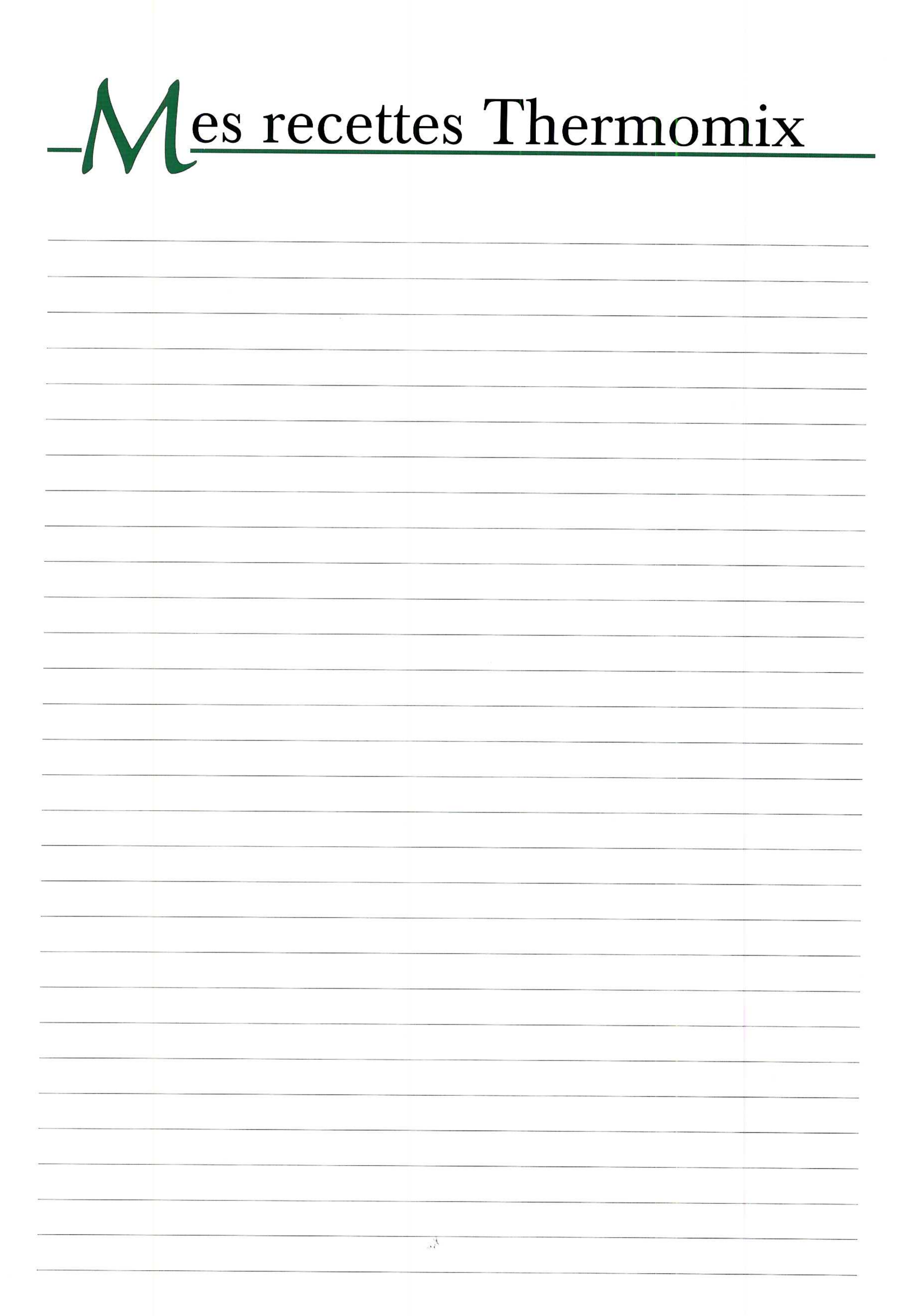
Viandes/ volailles	*principales caractéristiques*	*protéines*	*lipides*	*apport énergétique*	*fer*
Veau	*La viande de veau est une excellente source de protéines. Ces lipides sont constitués en majorité (60 à 70%) d'acides gras insaturés (le reste étant composé d'acides gras saturés). Certains de ces acides gras insaturés sont qualifiés d'essentiels car ils sont indispensables à la constitution des cellules. Le veau est riche en zinc et en vitamine* B_{12}.	*24 g à 31 g*	*5 g à 15,4 g*	*147 à 244 kcal*	
Volaille	*Les volailles comme le poulet, le canard, la dinde, l'oie et la pintade renferment des protéines de très bonne qualité. Les graisses des volailles ont la particularité de présenter une proportion élevée en acides gras insaturés et, de ce fait, une proportion moins importante d'acides gras saturés. Certains de ces acides gras polyinsaturés essentiels sont bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire. Les viandes de volaille contiennent du fer et des vitamines du groupe B.*	*25 g à 29,4 g*	*2,9 g à 17,5 g*	*190 à 275 kcal*	

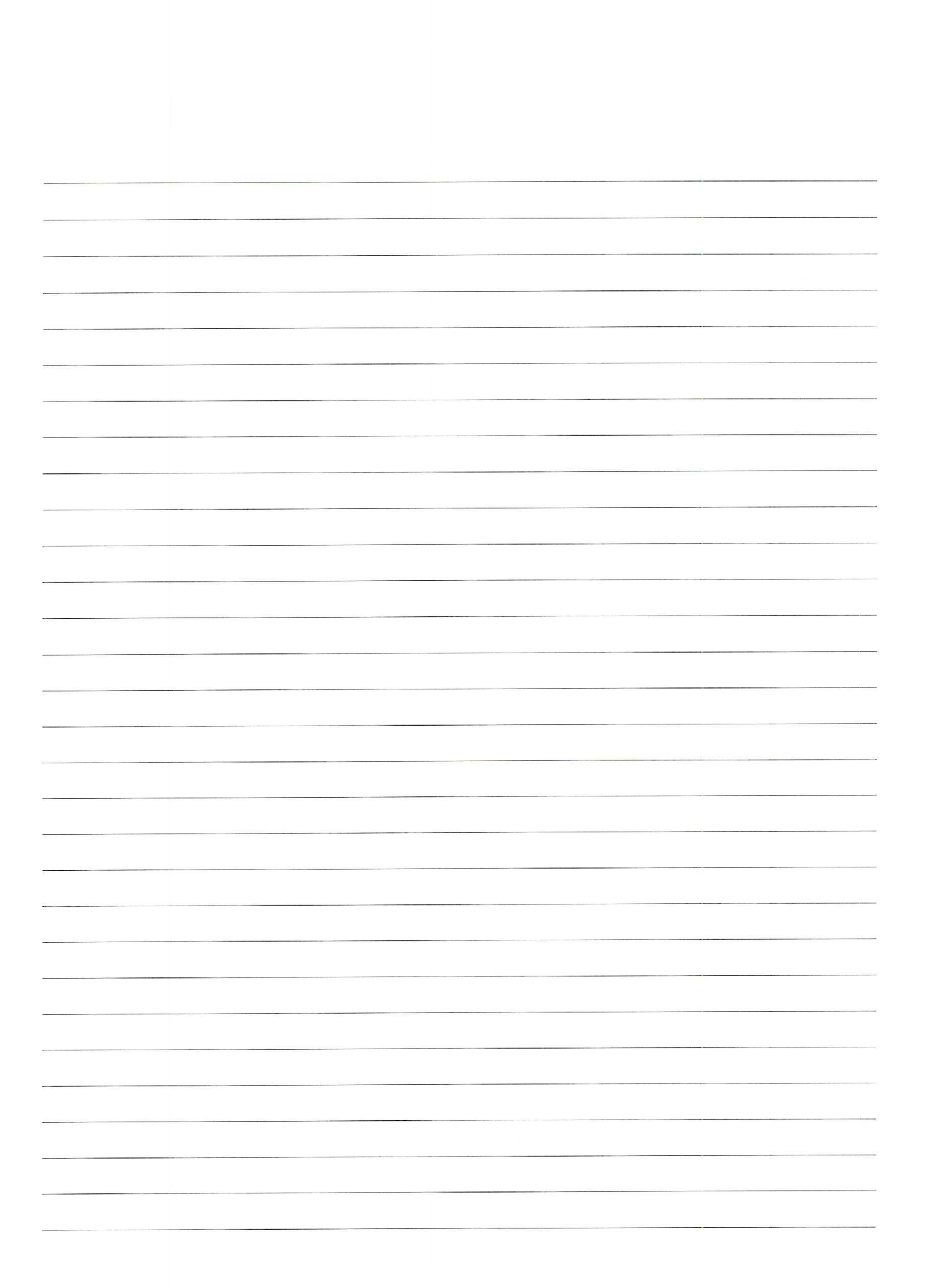
Sommaire

Entrées

Plats

Desserts


Mes recettes Thermomix



Direction Editoriale : Sandra Jossien - Vorwerk France

Création graphique et PAO : Italique

Avril 2003
sur les presses de l'Imprimerie Wauquier